
JORGE BUCAY
COMIENZA SIEMPRE DE NUEVO
OCEANO


JORGE BUCAY
COMIENZA SIEMPRE DE NUEVO
OCEANO

JORGE BUCAY

COMIENZA SIEMPRE DE NUEVO



OCEANO

Prólogo

LA VIDA IRREPETIBLE

De aquí para adelante
habrá que estar atento,
no perder ni un momento,
ni un día, ni un instante.
Lo de ayer no es bastante,
ha sido un buen intento.

La historia repetida
construye lo terrible,
es un cerco temible
de angustia compartida.
Siempre ha sido la vida
un acto irrepetible.

[...]

Y si la vida pasa
con repetir los días,
cambiar las melodías,
los cantos, la argamasa
para una nueva casa
con su milagrería.

HAMLET LIMA QUINTANA

El prólogo de mi libro *Rumbo a una vida mejor* comenzaba con un poema maravilloso de la gran escritora Eladia Blázquez: "Honrar la vida". Hoy quiero iniciar esta obra también con un poema, un texto de otro de los grandes escritores contemporáneos de Argentina: don Hamlet Lima Quintana. El extracto pertenece a "La vida irrepetible", cuyo texto original puede encontrarse en su libro *Antología poética*, que recomiendo leer y disfrutar, verso a verso.

Lo elegí recordando algunas certezas descubiertas en mi propio camino; ideas constructivas que pudieran ser expuestas de modo que se volvieran un mapa para aquellos que transitan su propia búsqueda.

En estos años, muchas veces, el interés y la pasión por algún tema especial, de mi realidad interna o del mundo que me rodea, pretendieron alejarme de esa donadora intención, a la hora de escribir. Hoy, sin embargo, descubro con alivio que, en realidad, nunca me alejé demasiado de mi propósito, ya que hablando de mí y de mis cosas, con el corazón abierto, hablaba de todos aquellos a los que les pasaba lo mismo; es decir, hablaba de cada uno de nosotros.

He intentado alertar a los lectores que, como dice Lima Quintana, debemos estar atentos, día a día y en cada momento. He intentado compartir en cada uno de mis textos, alguna pequeña lucecita que ayude a renovar la permanente apuesta de que todo puede ir, e irá mejor, si nos ocupamos con vehemencia y compromiso de hacer lo que es mejor; es decir, lo correcto, según nuestro concepto; lo indicado, según lo que sabemos; lo que hemos decidido, con responsabilidad y coraje. Me he valido para mi objetivo, según es mi costumbre, de unas pocas ideas, algunas experiencias (propias y ajenas), muchos cuentos y algún poema; contenidos traídos y combinados con más o menos arte y con el agregado de un toque de humor, siempre que pude.

He querido dejar claro que nadie está solo nunca (aunque así se sienta) ni en su dolor ni en sus creencias, ni en los temores ni en las batallas. Que no estamos solos ni en los buenos momentos ni en los malos, y que los hechos no son tan efímeros como para no poder registrarlos, ni tan eternos como para que sólo nos quede resignarnos.

Una de las mayores dificultades a las que un terapeuta se enfrenta en la consulta coincide con el más frecuente de los problemas que conducen a los pacientes a un especialista: la incapacidad para cerrar lo que pasó y comenzar a vivir comprometidamente con lo que hoy nos ofrece la vida.

La mayoría de las personas nos empeñamos en creer que las cosas son eternas, especialmente las que sabemos que son efímeras: la presencia permanente a nuestro lado de los seres queridos, la pasión de nuestros enamoramientos, la tersura y turgencia de algunas partes de nuestro cuerpo y hasta el encanto de nuestros hijos, mientras son pequeños.

La mayoría de nosotros decidimos ignorar que cada situación es parte de un ciclo y nos hacemos los distraídos para no perder todo lo bueno que tal o cual periodo dejó en

nosotros y también, por qué no admitirlo, para escapar de la responsabilidad de empezar de nuevo.





Una metáfora para tener en cuenta

Al atardecer, la caída del sol marca el final de una jornada y da paso, sin prisa, a la noche, que embarazada del nuevo día lo parirá puntualmente al alba. Qué terrible sería que ese ciclo se detuviera, que el día fuera eterno, que la noche nunca acabara. Qué espanto viviríamos si cada día amaneciera en el mismo día, sin variación, como le sucedía a Bill Murray en aquella maravillosa película *Hechizo del tiempo* (*Groundhog Day*).

Las puestas de sol siempre han sido experiencias trascendentes en mi vida. Quizá tenga que ver con mi estructura melancólica, quizá sea el rastro dejado por *El Principito*, aquel mágico personaje de Saint-Exupéry que un día vio ponerse el sol 47 veces mudando su silla unos metros en su pequeño planeta. Quizá sea porque cada atardecer combina simbólicamente el final de algo y el comienzo de otra cosa; quizá sea por otros motivos menos conscientes y también por la suma de todo lo dicho, pero sospecho que si no existieran estas razones seguirían fascinándome las puestas de sol, aunque sólo sea porque cada una es en sí misma una experiencia estéticamente desbordante, magnífica e irrepetible.

Un viaje iniciático

Hace unos años, con la complicidad de nuestros amigos, Héctor y Graciela, mi esposa y yo decidimos regalarnos una "segunda luna de miel" (excusa tan válida como cualquier otra para gastarse los ahorros de muchos años en un viaje de un mes y poco): un recorrido por las puestas de sol del Mediterráneo. Como nuestros amigos ya conocían los atardeceres en la Costa Azul y nosotros los de España, acordamos empezar por Estambul.

No voy a ahondar en detalles sobre lo que significa llegar a Turquía, pero imagínense aterrizando en un aeropuerto desconocido donde nadie o casi nadie habla inglés ni francés (ni qué decir del español), atestado de turcos, croatas, griegos y rusos que conversan incansablemente, mientras gesticulan y corren para todos lados como si tuvieran urgencia de ir adonde no van, pero sin demasiado tiempo ni interés en entender lo que uno pregunta.

La policía del aeropuerto hubiera podido ser de ayuda, pero no le preguntamos; nos llevó un tiempo comprender que esos uniformados de bigote ancho y gesto adusto y temerario son amabilísimos anfitriones. En ese primer momento, el pensamiento de los cuatro huía irremediablemente de las escenas de la película *Expreso de medianoche* (*Midnight Express*).

De todas formas, cualquier incomodidad queda reducida a una nimiedad cuando uno empieza a ver la maravillosa Estambul, una ciudad que es por lo menos tres ciudades, separadas por dos ríos: el Cuerno de Oro y el Bósforo. Sobre la ladera de una de las orillas del Bósforo almorzamos en un hermoso restaurante (cuyo postre más apetitoso, no en vano, se llama *Sunset*) y esperamos la primera puesta de sol de nuestro viaje.

Estambul es la única ciudad que está en dos continentes; de hecho, del otro lado del Bósforo es Asia. Encantados con lo lúdico de la idea, "terminamos de comer en Europa, agarramos un taxi y tomamos el café en Asia". Así que, a las puestas de sol de Estambul siguieron las de Atenas, una en la Acrópolis y otra desde el monte Lygkos. Maravillosas... Creíamos que nada podía superar esas sensaciones. Pero nos equivocamos...

La siguiente puesta de sol la vimos en Miconos, y nos quedamos paralizados frente a tamaña belleza, pensando que, esta vez sí, nada podría superarla, pero Santorini nos hizo conocer la perfección. Al norte de esa pequeña isla, en un pequeño pueblito pesquero llamado Ios, asistimos a lo supremo. Una puesta de sol que 45 fotografías disparadas por nosotros cuatro no alcanzaron a retratar en todo su esplendor.

No queríamos ver nada más, tanto que esa noche, durante la cena, pensamos seriamente en interrumpir el resto del viaje y quedarnos en Santorini para volver a Ios dos o tres veces más. Afortunadamente no lo hicimos. Superar nuestro enamoramiento de ese pequeño pueblo, tres vuelos en avión y un viaje de dos horas en coche, nos llevarían al paraíso: Taormina.

Nada que pueda ser dicho en palabras puede describir esa bellísima ciudad de Sicilia. Los paisajes, la gente, la ciudadela en lo alto (donde no entran automóviles) y, por supuesto, el Etna: el volcán que humeando constantemente recuerda que está dormido, pero vivo. Después de caminar un día por la ciudad, uno comprende algunos dichos de

Pirandello y aquel título de Silvina Bullrich de la novela *Te acordarás de Taormina*.

La decisión de volver a empezar

Me acordaré por muchas cosas de este viaje, pero sobre todo por una breve conversación que tuve con Giovanni, un hombre de unos 38 años que atendía un pequeño bar, en el pueblo que está enclavado en la ladera este del volcán. El Etna tiene una pendiente volcánica por donde la montaña derrama lava cuando entra en erupción y otra llana, más segura, donde la lava nunca llega. Nicolosi, el pueblo de Giovanni, está enclavado en la ladera peligrosa. Un pueblo construido siete veces, una después de cada erupción del Etna.

—¿Por qué construyen este pueblo aquí, una y otra vez? —pregunté, aunque sabía de antemano la respuesta.

—Mire... mire —me respondió Giovanni, apuntando su huesudo dedo al Mediterráneo—, mire el mar y la playa, y mire la montaña y la ciudad... éste es el lugar más bello del mundo... Mi abuelo siempre lo decía.

—Pero el volcán... —le contesté—, está activo... Puede volver a entrar en erupción en cualquier momento.

—Mire, *signore*, el Etna no es caprichoso ni traicionero, el volcán siempre nos avisa; jamás estalla de un día para otro.

Y como si fuera obvio, siguió diciendo:

—No somos tontos, cuando está por "lanzar" nos vamos.

—Pero, ¿y las cosas?: los muebles, el televisor, el refrigerador, la ropa... —contesté —, no pueden llevárselo todo...

Giovanni me miró, respiró profundamente apelando a la paciencia que los sabios tienen con los ilustrados y me dijo:

—¡Qué importancia tienen esas cosas, *signore*!... Si nosotros seguimos con vida... todo lo demás se puede volver a hacer.

Años después, a finales de 2005, las fotografías de todos los diarios internacionales mostraban al mundo las espantosas imágenes de la lava del temido Etna, barriendo una vez más cada pared, cada árbol, cada balcón y cada flor de Nicolosi. Por suerte, no había habido víctimas, el pueblo había sido evacuado antes de que la erupción comenzara.

Nunca más tuve la oportunidad de hablar con Giovanni, pero cerrando los ojos pude adivinar que, pasado el peligro, aquel hombre trepó la ladera con sus vecinos y en pocas semanas volvió a levantar el pueblo, para empezar de nuevo su historia, por octava vez.

Siempre pienso en lo mucho que casi todos deberíamos aprender de Giovanni, comenzando por saber empezar "de nuevo" y no otra vez; rescatando de nuestro recorrido anterior el registro de lo aprendido, sobre todo, para intentar que sean diferentes los errores de esta estrenada etapa. Empezar de nuevo es más interesante por el acento que se pone en lo "nuevo" que por el "comienzo". Recomenzar es otra cosa.

Difícilmente resulta lo mejor y casi siempre es imposible. "Nadie se baña dos veces en el mismo río", sentenciaba Heráclito, hace miles de años, resumiendo en una sola frase, dolorosa pero inapelable, la verdad de lo que resulta obvio.



Sería deseable que fuera sencillo dejar atrás esas situaciones en las que las decisiones de otros, o algún error incorregible, nos conducen a un punto muerto... pero no lo es, por mucho que nos pese. Nos resistimos, pero sabemos de memoria que hace falta cerrar una etapa si se quiere comenzar adecuadamente y con calidad la que viene después.

Volver a empezar resulta siempre todo un desafío, pero es necesario dar un nuevo sentido al retorno, hacer nutricio ese retroceso; caminar hacia atrás, hasta el sitio donde erramos el rumbo, o al inicio del camino que conduce inevitablemente al lugar indeseado, para poder así explorar otras elecciones, intentando hacerlo de otra manera,

con lo que ahora sabemos. Es volver a un lugar en el que ya estuve, pero con plena consciencia de que la situación ya no será la misma y que el espacio también habrá cambiado. Volver, con la certeza de que aunque todo parezca seguir igual, todo será diferente, porque nosotros ya no seremos los que fuimos. Habremos aprendido, sabremos más, tendremos mejor registro de cada cosa, habremos crecido y, renovados, tendremos la posibilidad de completar lo inacabado. Termino esta introducción, parafraseando las palabras del final de ese mismo poema, de Hamlet Lima Quintana, con el que comenzamos:

> Hoy soy yo quien se da cuenta,
> de que quizá todo sea previsible,
> lo incierto y lo posible,
> el hijo y la placenta.
> Pero atención, la vida siempre inventa...
> porque la vida es irrepetible.

JORGE BUCAY

Prefacio

Te propongo un ejercicio. Para llevarlo a cabo, busca en tu agenda cotidiana un momento que te permita apartarte de todas las cosas y dedicarle una hora en exclusiva de tu tiempo. Elige un papel bonito y un lápiz (mejor lápiz que bolígrafo) y escribe una carta para ti mismo, para ti misma.

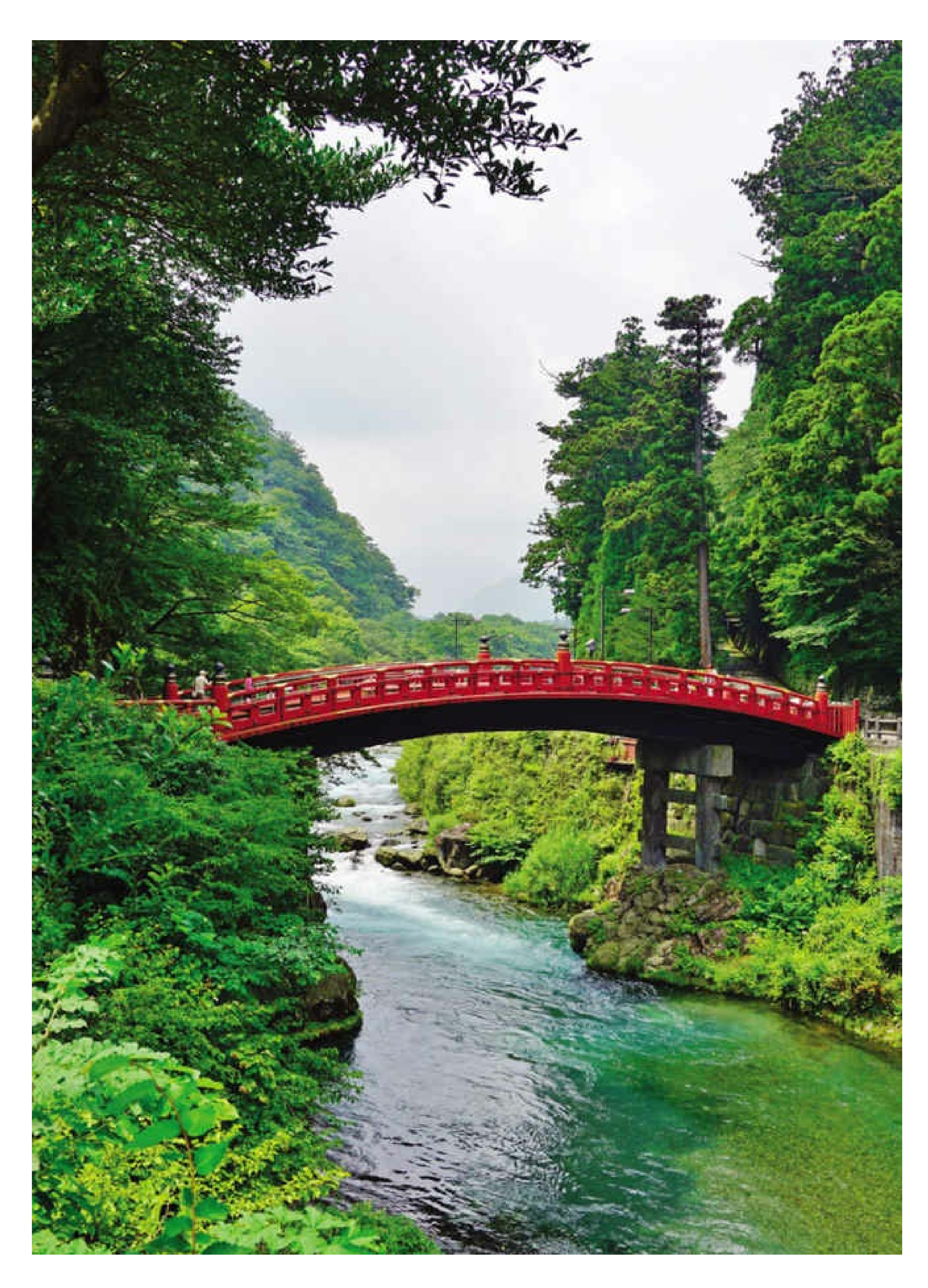
Esta carta es una carta de amor.

Tómatelo en serio.

1. Quiero que te digas cuánto te quieres y por qué, que te cuentes con detalle tus mejores virtudes, que te perdones por escrito los errores que crees haber cometido, aceptando que no eres el emblema de la perfección y que eso quizá no sea del todo malo. Quiero que te desees lo mejor, específicamente en eso que solo tú sabes que deseas o esperas.

   Sugiero que termines la carta con una frase de estímulo incondicional del estilo de "cuenta conmigo siempre" o algo parecido que quieras decirte. Fírmala y luego ponla en un sobre y ciérralo.

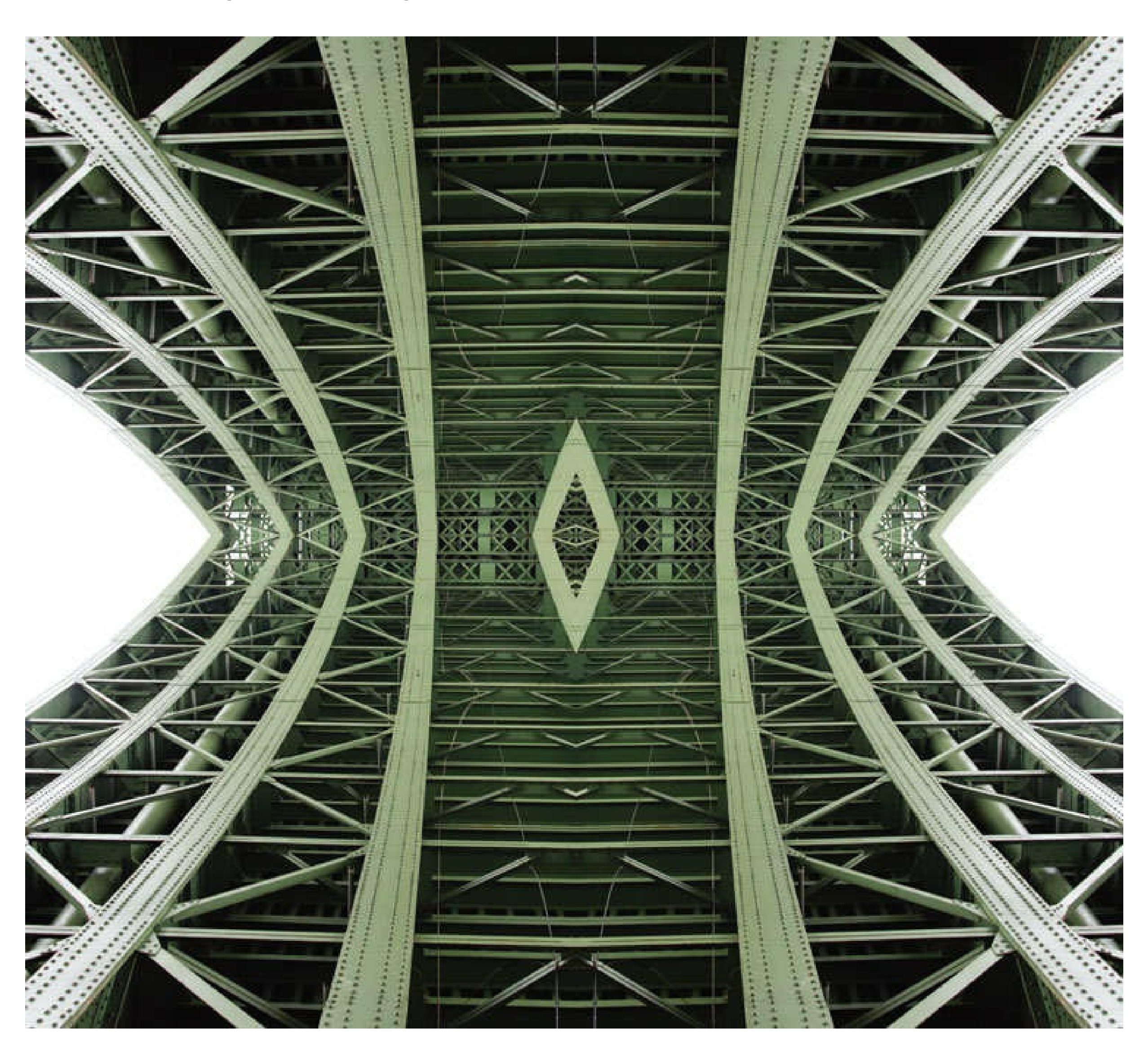
2. Ahora, lo más difícil... Supera los viejos juicios hacia tu persona respecto de lo ridículo de ciertas cosas, cierra el sobre, anota tu dirección en el anverso y camina hasta el correo. Mándate esa carta a tu casa y olvídate de ella, para conseguir que te sorprenda cuando te llegue de vuelta.

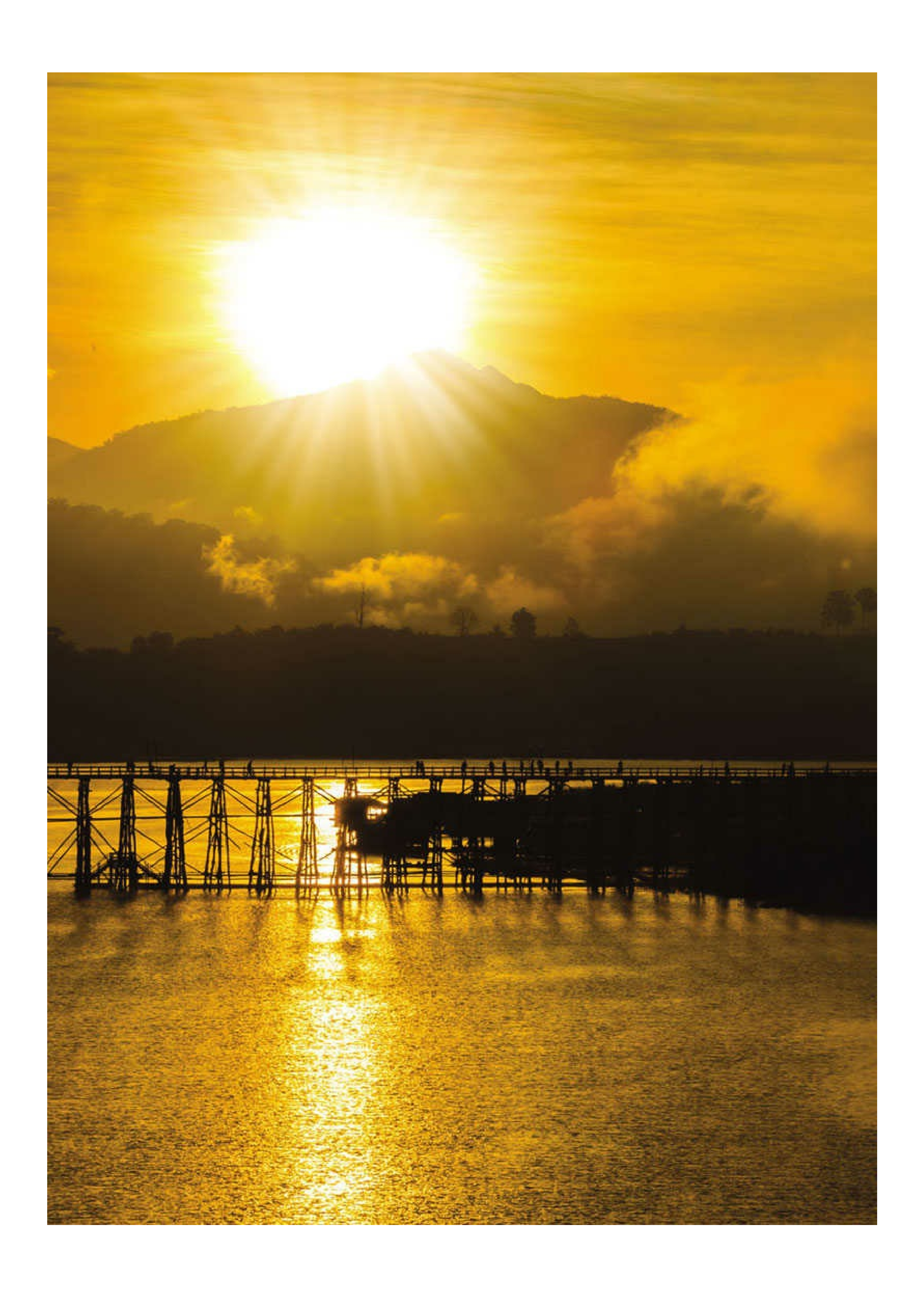


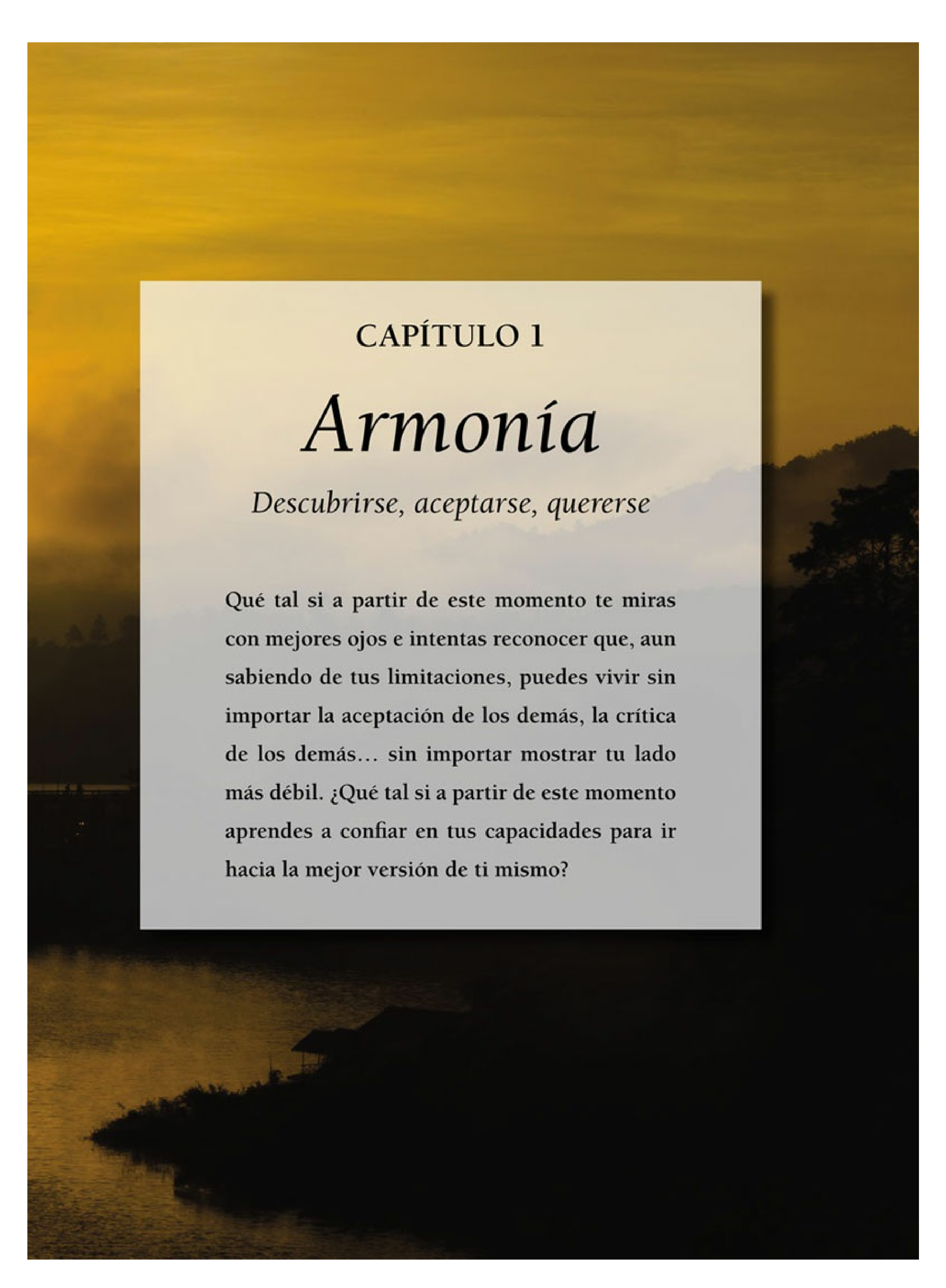
3. Sugiero, por fin, que cuando la recibas, te alejes de todo y en soledad y silencio abras el sobre

y tomes tu carta. Quiero que la leas con cuidado, paladeando cada frase y tratando de entender cada palabra desde ese momento y no desde aquél en el que fue escrita.

4. Guárdala como se guarda una carta de un amigo muy querido, como símbolo de tu encuentro definitivo contigo mismo, contigo misma.





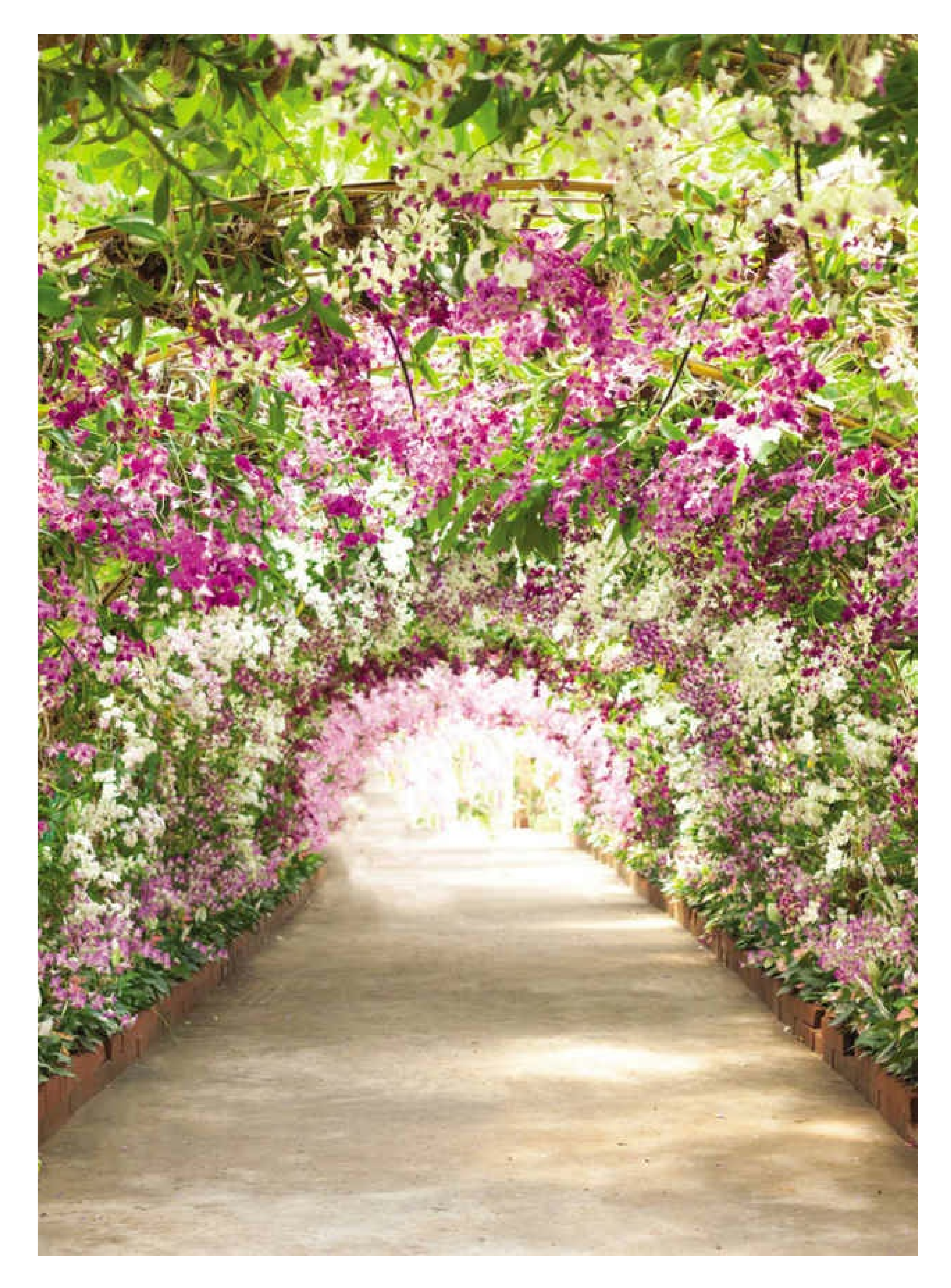


CAPÍTULO 1

Armonía

Descubrirse, aceptarse, quererse

Qué tal si a partir de este momento te miras con mejores ojos e intentas reconocer que, aun sabiendo de tus limitaciones, puedes vivir sin importar la aceptación de los demás, la crítica de los demás… sin importar mostrar tu lado más débil. ¿Qué tal si a partir de este momento aprendes a confiar en tus capacidades para ir hacia la mejor versión de ti mismo?



Reconciliarse con uno mismo

*N*adie nace siendo un eximio diseñador ni el mejor conductor de fórmula uno, ni un médico genial. Nadie consigue llegar a ser un gran cocinero sin haber tenido que reemplazar alguna vez la comida recién preparada por una salvadora llamada a la pizzería de la esquina.

También en el punto que nos ocupa, lo esencial se logra andando, escuchando a otros y aprendiendo de nuestros fracasos y frustraciones. Como en cualquier otro asunto, en el arte de mantener una buena relación con uno mismo también los primeros pasos y descubrimientos suelen funcionar como un salvavidas de plomo para quien se hunde en el mar de la ignorancia de sí mismo. Insatisfecho con quien uno es, o cree que es, el cielo de nuestro futuro siempre se presenta lleno de oscuros nubarrones; y hay que reconocer que algunas veces, de la mano de un profesional poco idóneo, entrar en terapia puede complicar el panorama.

Hasta la primera mitad del siglo pasado, toda intervención terapéutica en el campo psicológico estaba claramente centrada en los reclamos de los pacientes y, por lo tanto, giraba alrededor de lo negativo de su conducta y, por extensión, de su ser. El sustrato parecía ser siempre el mismo: algo estaba mal en ese paciente y el terapeuta debía sanarlo, arreglarlo, acomodarlo, para que volviera a estar bien, en el lugar socialmente correcto, fuese éste cual fuese. Era un modelo adaptado de la medicina tradicional: había que diagnosticar la enfermedad y luego erradicarla.

Actualmente, el trabajo de la psicoterapia es, sobre todo, un entrenamiento de nuevas habilidades y el aprendizaje de puntos de vista más saludables. Entre ellos, el de mirarse con los mejores ojos, reconciliarse con uno mismo y ser benevolente con las propias limitaciones o con la particular manera de ser y desarrollarse en este mundo.



Pongamos un ejemplo. Una persona extrovertida es, a grandes rasgos, alguien abierto, sociable, conversador y que se siente cómodo rodeado de la gente. Un introvertido, en cambio, es alguien más bien introspectivo, reflexivo y que habitualmente la pasa muy bien a solas consigo mismo. Ninguna de esas dos conductas es patológica por sí misma, y con lo dicho, nadie debería pensar en cambiar esa tendencia, ya que no es "más sano" ser de una manera que de la otra. Sin embargo, ambas se transforman en fuentes de dolor y hasta de sufrimiento cuando la persona en cuestión cree que debería (o le convendría) ser de la otra forma.

A la inversa de lo que solía hacerse hace un siglo, una de las primeras tareas de la psicoterapia moderna es enseñar al paciente a confiar en su capacidad de crecer hacia mejores lugares, dejando claro que el camino no puede pasar por el enfado con uno mismo ni por la permanente autoexigencia.

En una película estrenada hace poco, una mujer de color con un gran sobrepeso muestra su desesperación por la discriminación de la que se siente víctima. No soporta no poder tener a su lado más que a hombres que la desprecian y ser rechazada en todos los ámbitos.

En una sesión con una terapeuta a la que acude como último recurso, admite que comer en exceso es una forma de agredirse. La terapeuta le pregunta por qué lo hace, y la protagonista confiesa, entre llantos, que nadie la quiere y que nadie la quiso nunca. La escena que sigue es conmovedora. La profesional se acerca, la abraza y le dice:

—¡Yo te quiero! —y agrega—: ¿podrías acompañarme y quererte tú también?

En una situación mucho menos espectacular, y para nada cinematográfica, una paciente con muy poca vida social me comentó un día en consulta:

—Es que... ¿quién va a querer estar conmigo si soy fea, gorda y tonta?

Y yo, con una crueldad sólo justificada a medias por la buena intención de mi comentario, le contesté:

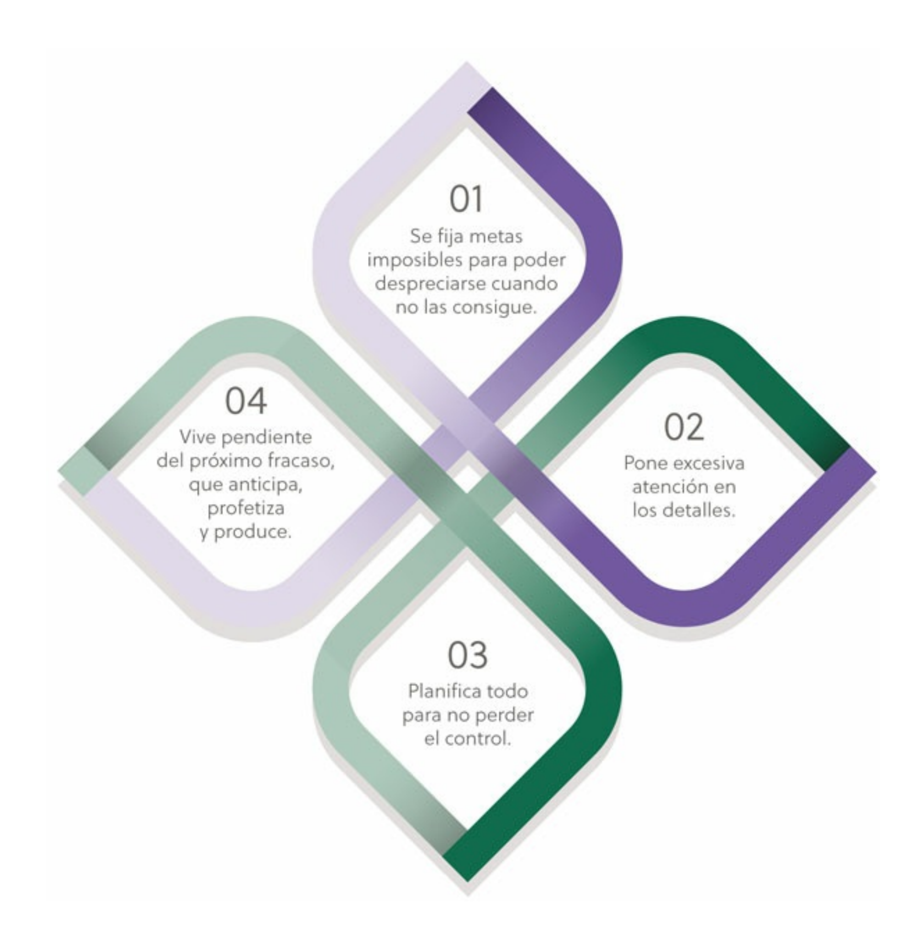
—¡Nadie! —y después agregué—: si eso es lo que tú, que vives contigo cada día,

opinas de ti, ¿cómo podrías alentar a alguien para que se te acerque?

En diferentes magnitudes, cosas similares suceden todos los días en los consultorios de profesionales de la salud de alrededor del mundo. En diferente medida, algo muy parecido nos ocurre con cada aspecto de nosotros mismos que rechazamos y tratamos obstinadamente de eliminar de nuestra vida.

El perfil del individuo que vive "enfadado consigo mismo" es clásico y conocido: alguien que vive insatisfecho con lo que es y se esfuerza permanentemente por intentar ser como debería. En su camino:

- Se fija metas imposibles para poder despreciarse cuando no las consigue.
- Pone excesiva atención en los detalles.
- Planifica todo para no perder el control.
- Y vive pendiente del próximo fracaso, que anticipa, profetiza y produce.



Los insatisfechos crónicos provienen, en general, de familias en las que se enseña, directa o subliminalmente, que los rendimientos normales o de promedio son despreciables, ya que sólo un resultado sobresaliente es satisfactorio. Se entrena y condiciona, desde la niñez, para establecer el absurdo de que las equivocaciones son reprochables e inaceptables, ya que "siempre" son la expresión de poca atención o dedicación.

El mandato recibido por estos jóvenes de boca de sus padres y educadores ha sido

algo así como: "Sólo tendrás nuestro cariño si triunfas y te destacas".

En *Las enseñanzas de don Juan*, don Carlos Castaneda pone, en boca del guerrero que lo guía por su camino iniciático, estas palabras que siguen:

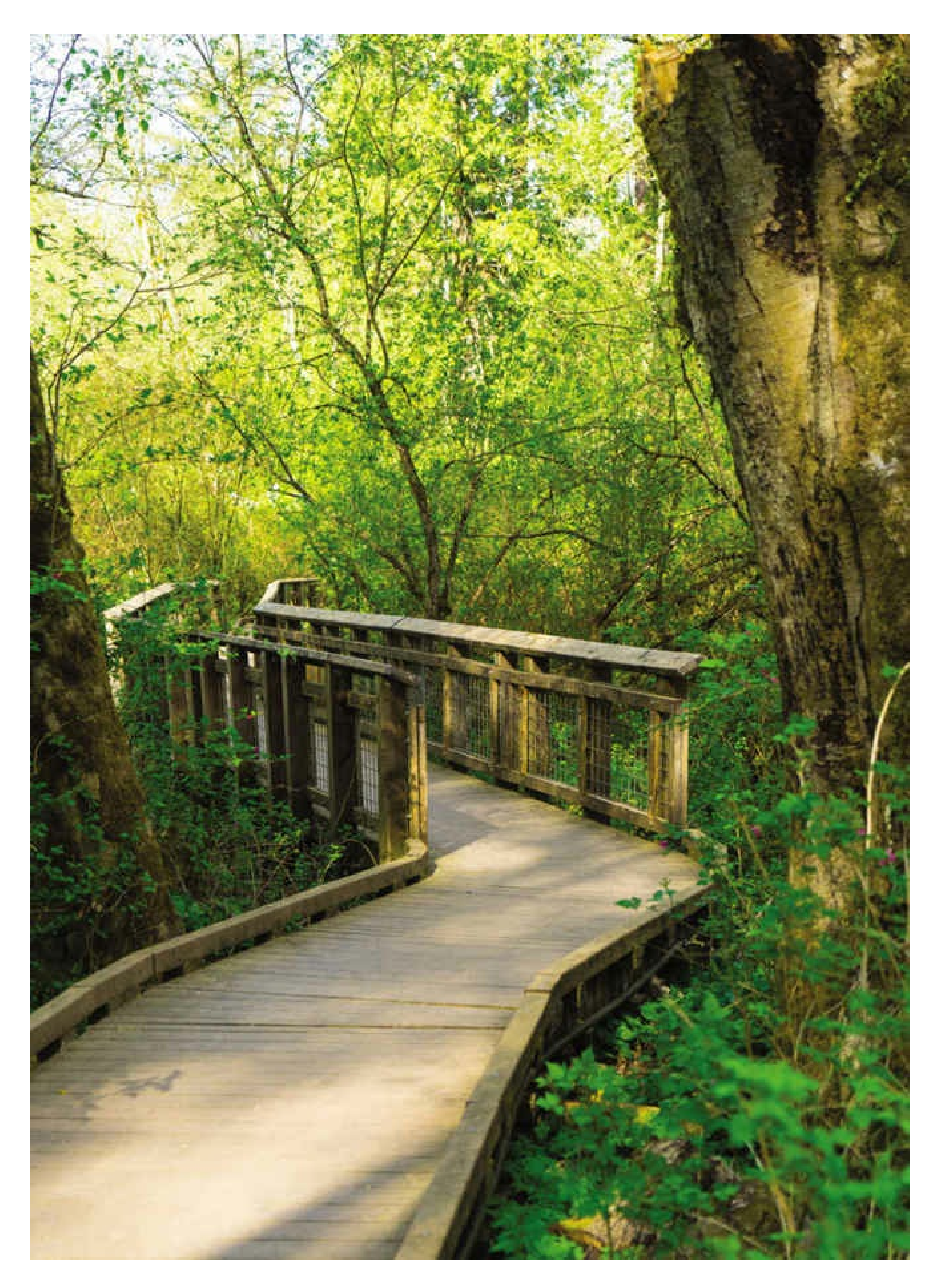
Cuando un hombre empieza a aprender, nunca sabe lo que va a encontrar. Su propósito es deficiente, su intención es vaga. Espera recompensas que nunca llegarán, pues no sabe nada de lo mucho que cuesta aprender, porque lo que se aprende no es nunca lo que uno creía. Allí comienza el miedo y su aprendizaje se convierte en un campo de batalla.

Si en ese momento echa a correr, jamás aprenderá. Nunca llegará al conocimiento. Llegará a ser un maleante, o un cobarde cualquiera, un hombre inofensivo y asustado. Será un hombre vencido. Pero si deja de correr y, pese al miedo, da el siguiente paso en su aprendizaje, y el siguiente, y el siguiente, tendrá su oportunidad de volverse un guerrero.

Hoy sabemos que la persona que vive huyendo del miedo a ser rechazada y soportando su propio rechazo, sobrevive al decálogo de su propia tortura:

- Teme revelar o admitir su vulnerabilidad.
- Se cierra ante las críticas.
- Bloquea su capacidad creativa.
- Deja de confiar en los otros.
- Pierde la visión de conjunto.
- Tiene poca disposición a correr riesgos.
- Se vuelve más y más testaruda.
- Trabaja en exceso como vía de escape o búsqueda de reconocimiento.
- Esconde obsesivamente sus errores y sus imperfecciones.
- Actúa de manera más y más exigente con los demás.

La consecuencia, tanto en lo laboral como en lo social, se puede prever: primero, obtiene menos éxitos o peores resultados que otros con su misma capacidad, pero sigue sosteniendo rigurosamente que su forma de hacer las cosas es la correcta. Después, es percibida como una victimaria y no como una víctima; una tirana que, por atender los detalles, pierde de vista las cosas importantes. Finalmente, consigue ganarse la indiferencia y la antipatía de muchos, cuando no el temor y el alejamiento de todos los que la rodean, confirmando sus más agoreros pronósticos.



Como bien lo escribe Pablo Busse Grawitz (creador de un famoso centro de recuperación de la salud en la provincia argentina de Córdoba):

> Las personas tienen que dedicarle tiempo a cuidarse, a hacer ejercicio, a descansar, a cultivar el alma, a disfrutar de una pequeña ración de comida sana. En definitiva, ordenarse estableciendo prioridades y procurando que no sean avasalladas. Que lo urgente no se lleve poco a poco nuestra vida.

Para mí, esto sólo es posible si uno consigue reconciliarse con uno mismo. Según el diccionario, *reconciliación* es el restablecimiento de una amistad, la recomposición de un vínculo dañado o el acto concreto de volver a conciliar alguna relación perdida o desencontrada.

Así entendido, reconciliarse con otros o con uno mismo no puede ser un acto mecánico, sino una decisión responsable que implica, como mínimo, dos desafíos: el de volverte cada vez más sabio y el de sentirte cada vez más vivo. Dos búsquedas infinitas y por eso permanentes, que sólo pueden hacerse realidad si las inscribimos en nuestro corazón cada día, con absoluta conciencia de lo que eso significa y en un entorno rebosante de autoestima. Pero habrá que ir con cuidado. En un mundo de palabras ausentes, de significados confusos y de sentidos casi perdidos, el concepto verdadero de la *autoestima* suele quedar, como mínimo, oculto y demasiadas veces desvirtuado. Autoestima no es sinónimo de quererse a uno mismo, como suele pensarse. La idea que sustenta está más bien relacionada con la ajustada valoración de quién soy hoy, en este entorno y en esta situación.

Quizá, el mejor ejemplo es el que nos enseña esta historia tradicional de los indios siux:

Nube Roja, el famoso jefe de la tribu, llamó un día a sus tres hijos. Se estaba haciendo viejo y tenía que elegir entre ellos a su sucesor, ya que una tribu no puede tener tres jefes. Quiso ver cuál tenía más aptitudes.

—Hijos míos —les dijo—. Les he pedido que vengan porque debo elegir entre ustedes al que será mi sucesor. Para poder tomar esta decisión he decidido ponerles una prueba. Se trata de que escalen la Montaña Sagrada, la Gran Roca, la que nadie ha conseguido coronar aún. Aquel que lo logre primero será el elegido para sucederme como jefe de la tribu.

El desafío quedó establecido y los hijos aceptaron el reto de su padre, más por respeto que por ambición. Una semana después, en el día de Luna Nueva, los tres

jóvenes empezaron a escalar con muchas ganas y la ilusión de alcanzar la cima y vencer por fin a la montaña. Pero uno primero y otros después, los tres fueron derrotados. El ascenso era realmente imposible.

Por diferentes motivos, los tres aspirantes acabaron cayendo.

Los jóvenes se presentaron ante su padre cabizbajos, admitiendo el fracaso. Pero el más pequeño afirmó sorprendiendo a todos:

—Lo siento, padre. No he podido con ella. La montaña me ha vencido... por ahora.

—¿Crees entonces que la próxima vez podrás lograrlo? —preguntó el cacique, impresionado por la valentía de su hijo menor.

—No lo sé —dijo el que sería más tarde el jefe de la tribu—. Pero ella ya llegó a su tamaño final y yo... todavía estoy creciendo.

Habrá que aprender que la fortaleza no se mide por la posibilidad de conseguir un resultado inmediato, sino por la confianza en el propio potencial de lograrlo, cuando sea el momento adecuado.

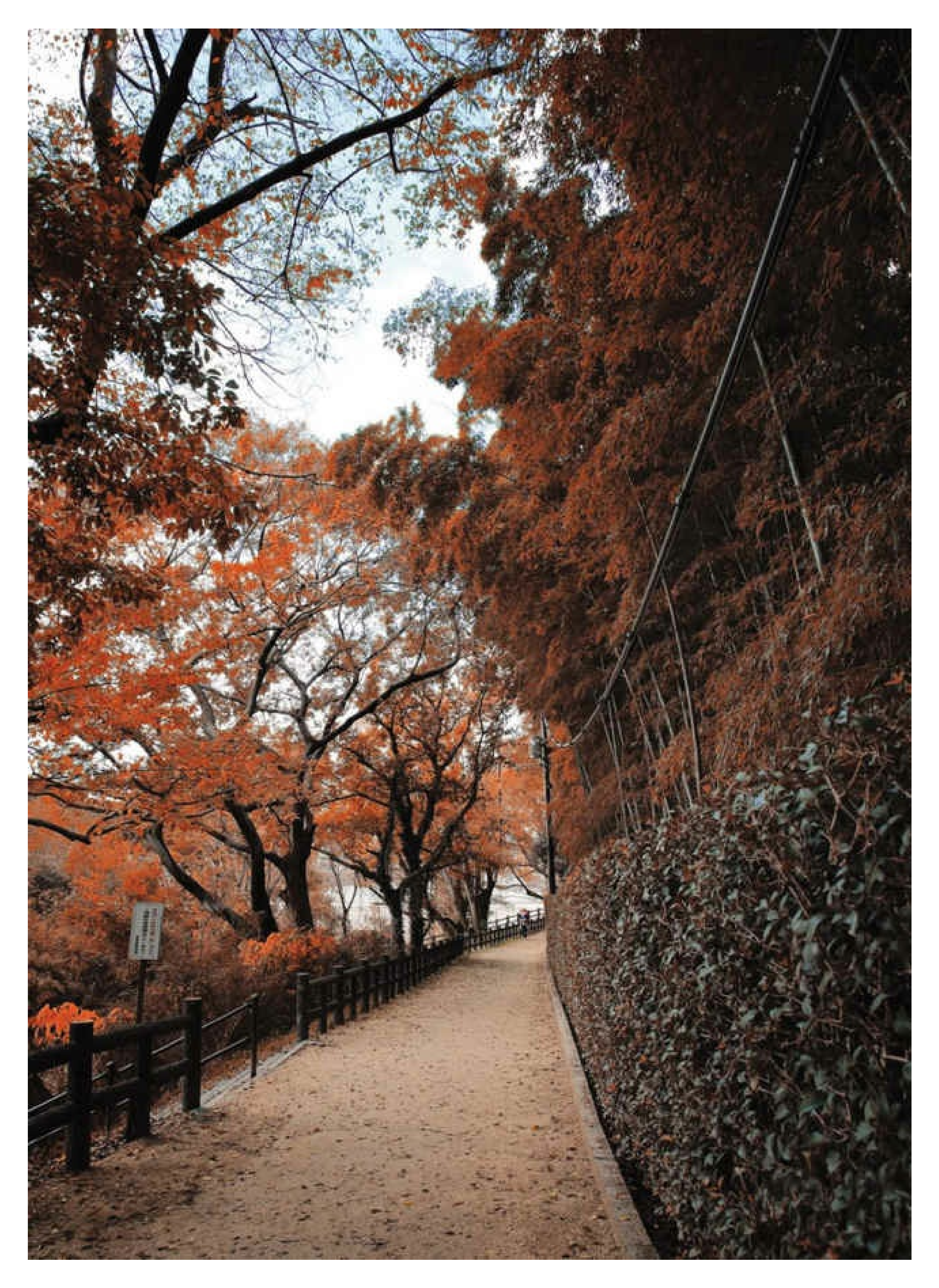
La mejor relación con uno mismo es aquella que se apoya en la certeza de que cada quien es único, valioso e irreemplazable. Sí, has leído bien, *irreemplazable*. Ésta no es una declaración de vanidad ni de excelencia; al contrario, es una manera de dejar constancia de la unicidad de cada persona.

Si yo no estoy, alguien ocupará mi lugar,
alguien realizará mi tarea,
alguien escribirá este libro, y quizá lo haga mejor que yo...
Pero, en cualquier caso, nadie hará ninguna de esas cosas exactamente como las hubiera hecho yo —para bien y para mal.

Nadie puede dar lo que tú das, como tú lo das.
Nadie puede recibir lo que tengo para ti, como tú lo harías.
Nadie despierta en mí el mismo sentimiento que tú...
Nadie puede —y no es un tema menor— equivocarse como lo haces tú y corregir los errores de tu misma manera.

Y, para terminar, al ser tan especial como eres, sería lógico y saludable que te des el lugar que te mereces en la vida y que recuerdes, como siempre digo riéndome de mis propias aseveraciones, que: “Yo podría y muchos otros podrían, pero tú... tú no puedes vivir sin ti”.

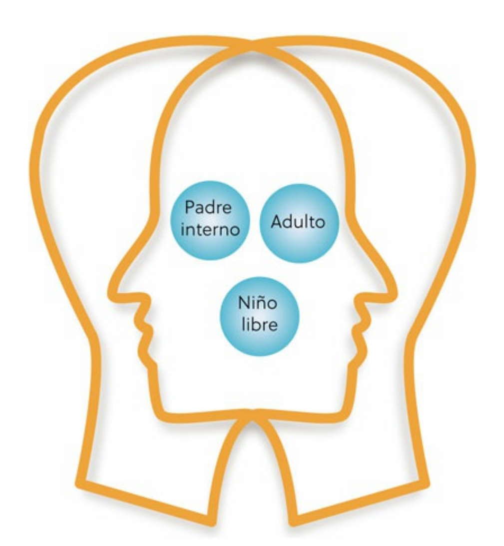




Permiso para ser quien eres

Según el modelo transaccional, creado por el psicoterapeuta Eric Berne en los años cincuenta, la estructura de la personalidad se diseña día a día, según la interacción de tres "estados de la mente", más o menos autónomos, peleándose o haciendo alianzas dentro de nosotros, cada uno con su estructura, su modelo, sus prioridades y su manera de actuar.

El análisis transaccional llama a esas instancias: el Padre interno (a grandes rasgos, la introyección de los padres que tuvimos), el Adulto (la parte de nosotros que finalmente hace y decide) y el Niño Libre (espejo del niño que fuimos y que sigue vivo en nuestro interior).



Dice Berne que es debido a este diseño tan particular que los mandatos recibidos en la infancia perduran en nosotros durante toda la vida, ya que se valdrían, para seguir condicionándonos, de esa figura introyectada de nuestros padres, que nos influye con una estrategia que nadie puede resistir sin pagar precios altísimos: la de repetirnos acusadora y amenazantemente las mismas cosas, una y otra vez, "desde dentro".

Comprender este punto, el de la permanencia de los permisos y los mandatos de la infancia, que nos determinan aunque no nos demos cuenta y aunque intelectualmente los cuestionemos, es fundamental si queremos explicar o explicarnos alguna de nuestras bizarras maneras de actuar y de encarar situaciones difíciles. Una importancia que se

vuelve vital cuando pretendemos ayudar a otros, sea en la tarea educativa, asistencial o terapéutica, o bien diseñando formas de intervención eficaces y positivas. No hace falta ser un especialista para detectar cuánto han marcado a algunos niños las pautas que han recibido en sus primeros años de vida y cómo han podido llegar a torcer, de forma a veces irreversible, el desarrollo y el futuro de esas personas en ciernes.

No hace falta más que el sentido común para comprender, para bien y para mal, que esos mensajes nefastos han sido, a su vez, el resultado de las limitaciones, los errores, las distorsiones, los mandatos y las prohibiciones que algunos educadores recibieron de su propio entorno cuando eran niños, cerrando así un círculo nefasto, difícil de romper.

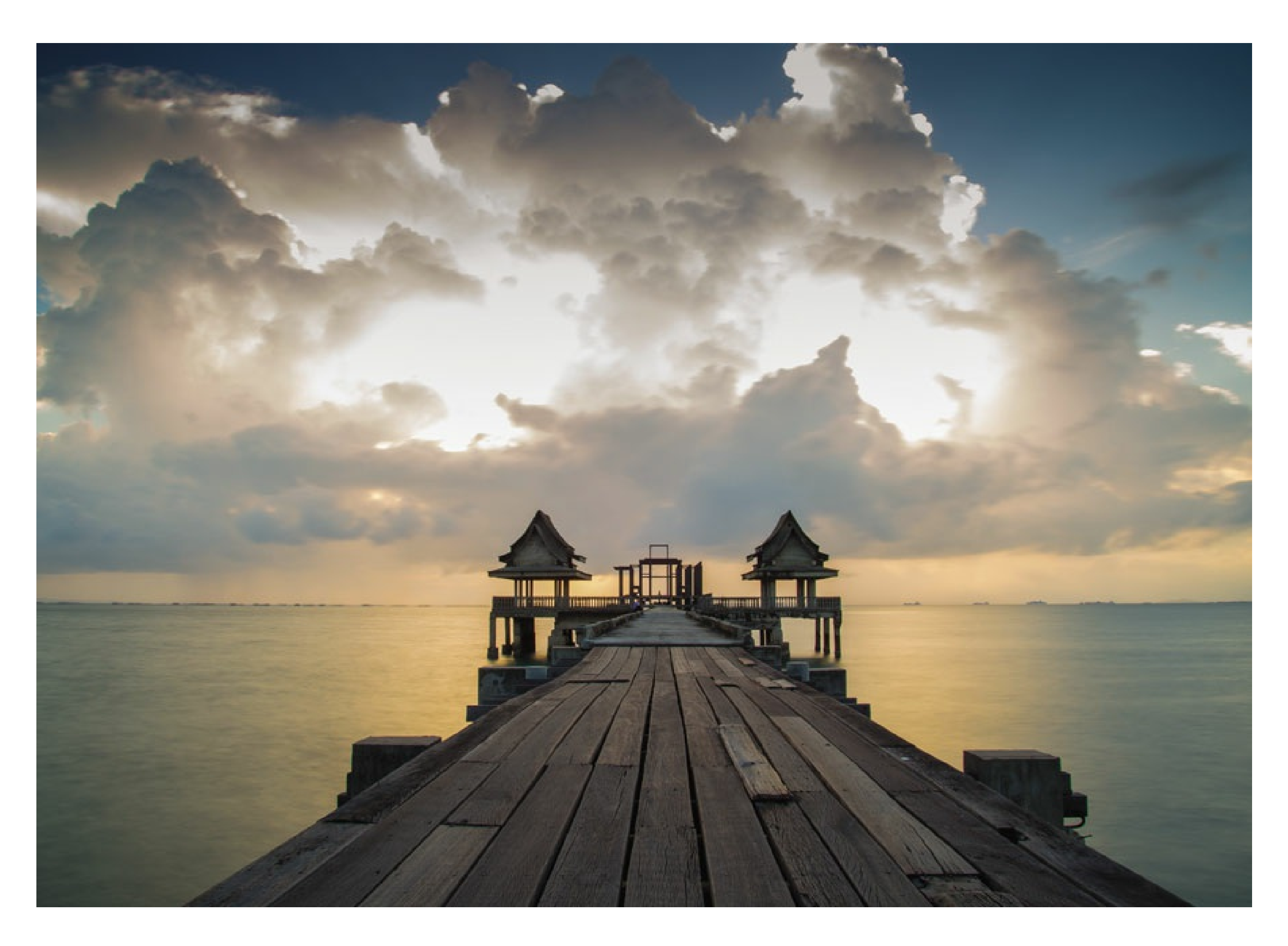
Supongo que no exagero si digo que todos, absolutamente todos, hemos sido víctimas de, por lo menos, uno de estos mandatos restrictivos, y como consecuencia también puedo asegurar, sin conocerte, que has pasado gran parte de tu vida luchando contra él o ellos.

Siguiendo la inspiración transaccionalista, podríamos enumerar aquí un decálogo de algunas de las absurdas prohibiciones que los padres nos legan, voluntaria o involuntariamente (con la intención-no-intencional de que las transmitamos a la vez a nuestros hijos).

Estos "mandatos", como se les ha llamado técnicamente, actúan como verdaderos sistemas de creencias vinculantes. Es imposible no escuchar estas órdenes, por condicionantes o ridículas que suenen, si llegan a nosotros cuando todavía no podemos cuestionarlas, especialmente porque vienen de la mano de las personas que más queremos y que, supuesta y declaradamente, más nos quieren y desean lo mejor para nosotros.

- Mandato absurdo 1: no pretendas ser quien eres. Debemos ser, parecernos o actuar como nuestros educadores creen que es correcto y como ellos nos aseguran que es lo mejor para nosotros.
- Mandato absurdo 2: no te involucres demasiado emocionalmente. Si lo hacemos, eso nos haría sufrir. Sin compromiso afectivo, no habrá posibilidad de que nos hagan daño.
- Mandato absurdo 3: no te permitas el contacto físico. De los más inocentes acercamientos puede surgir una connotación sexual y eso es un tabú, hasta la madurez, y en ese momento puede ser mal visto.
- Mandato absurdo 4: no pretendas crecer como persona ni estar demasiado sano. Eso dejaría en duda el papel de nuestros educadores, que sólo pueden significar su propia vida con la actitud de cuidarnos.
- Mandato absurdo 5: no pierdas el control de las cosas. Todo debe quedar bajo tu égida y dominio, para evitar sorpresas desagradables.
- Mandato absurdo 6: no disfrutes de la vida. Eso se confrontaría con la idea sobre el nacer, sufrir y morir de nuestros educadores.
- Mandato absurdo 7: no corras riesgos. La vida es peligrosa y todo lo que hagamos, en especial lo que nos proporciona algún tipo de placer, puede acabar convirtiéndose en una amenaza contra nuestra integridad. Si no nos exponemos, evitamos los peligros.

- Mandato absurdo 8: no te creas importante. Debemos ser uno más o, por lo menos, no competir con nuestros educadores.
- Mandato absurdo 9: no te equivoques nunca. Porque equivocarse es un fracaso y objeto de desprecio de los demás.
- Mandato absurdo 10: no seas totalmente libre, en tus decisiones, en tus pensamientos ni en tus sentimientos. Debemos hacer lo que se espera de nosotros, estudiar lo que es mejor, trabajar como se debe, casarnos con la persona adecuada y tener hijos a los cuales enseñar lo que está bien o no.



No dudo que este listado esté incompleto y que las atrocidades que algunos adultos son capaces de generar en los niños no tienen límite; sin embargo, esta muestra es más que suficiente para llamar la atención sobre lo que hoy nos interesa comprender. Los mandatos, sumados a los acontecimientos particulares de cada historia, y en interacción con el contexto del vínculo familiar, determinan que el niño abandone su infancia con una clara idea de lo que se espera de él. Y así se confirma después, cada vez que recibe directamente de sus padres (y no sólo de ellos, también de la escuela, por ejemplo), la máxima aceptación y las más explícitas manifestaciones de afecto cuando consigue imponerse a sí mismo todas estas restricciones aprendidas.

Es lógico y normal que el niño, que tiene absoluto registro de su dependencia y

vulnerabilidad, necesita agradar, sentirse querido, aprobado, reconocido y valorado por su familia y su entorno más cercano. Sometidos por nuestra educación a lo que nos está permitido y a lo que se nos llevó a pensar, construimos un programa para nuestra vida, un argumento, un guion y, sobre todo, una determinada forma de interpretar el mundo, acorde a lo que se debe y a lo que no se debe que, con mayor o menor conflicto, nos acompañará hasta la vida adulta.

Con un poco de suerte, o sin ella, en algún momento la vida nos muestra que, de todas formas, nuestro día a día es un riesgo y que no estaría de más lanzarnos a enfrentar algunas de estas órdenes impuestas. Nos damos cuenta de que, encerrados en la segura cárcel de nuestros mandatos, terminaremos apagándonos como la llama de un cerillo.

La gran llave de una buena calidad de vida es hacernos cada vez más conscientes de todas esas absurdas prohibiciones que arrastramos desde hace tantos años, concedernos el derecho de cuestionar esas pautas y, si es nuestro deseo, darnos todos los permisos que nuestro cuerpo, alma y espíritu nos demanden. Es la única posibilidad de vivir con intensidad y compromiso cada minuto del resto de nuestra vida y, en todo caso, animarnos a romper con el guion que estaba determinado por los mandatos y reemplazarlo por proyectos propios, en línea con nuestros gustos y apetencias, aquí y ahora. Creo que el gran trabajo en el que todos deberíamos colaborar es el de contribuir —ya sea como padres, maestros, jefes, dirigentes o vecinos— a que cada persona, niño, adulto o anciano, se conceda los permisos que le son indispensables para vivir la vida que desea, sin todas estas limitaciones absurdas heredadas.



Hace casi veinte años, escribí para mi hija Claudia un poema lleno de cosas encontradas, descubiertas y aprendidas, seguramente en un intento de reemplazar alguno de esos mandatos que, quizá, deslicé sin darme cuenta. Hoy comparto contigo estas palabras, con el deseo de que la vida ya te haya ido enseñado todas estas cosas que alguna vez puse por escrito, con el corazón lleno de emoción:

Antes de morir, hija mía,
quisiera estar seguro de haberte enseñado...
a disfrutar del amor,
a enfrentar tus miedos y confiar en tu fuerza,
a entusiasmarte con la vida,

a pedir ayuda cuando la necesites,
a decir o callar según tu conveniencia,
a ser amiga de ti misma,
a no tenerle miedo al ridículo,
a darte cuenta de lo mucho que mereces ser querida,
a tomar tus propias decisiones,
a quedarte con el crédito por tus logros,
a superar la adicción a la aprobación de los demás,
a no hacerte cargo de las responsabilidades de todos,
a ser consciente de tus sentimientos y actuar en consecuencia,
a dar porque quieres y nunca porque estés obligada a hacerlo.

Antes de morir, hija mía,
quisiera estar seguro de haberte enseñado...
a exigir que se te pague adecuadamente
por tu trabajo,
a aceptar tus limitaciones
y vulnerabilidades sin enojo,
a no imponer tu criterio ni permitir
que te impongan el de otros,
a decir sí, sólo cuando quieras
y decir que no, sin culpa,
a tomar más riesgos,
a aceptar el cambio y revisar tus creencias,
a tratar y exigir ser tratada con respeto,
a llenar primero tu copa y después
la de los demás,
a planear el futuro sin intentar
vivir en función de él.

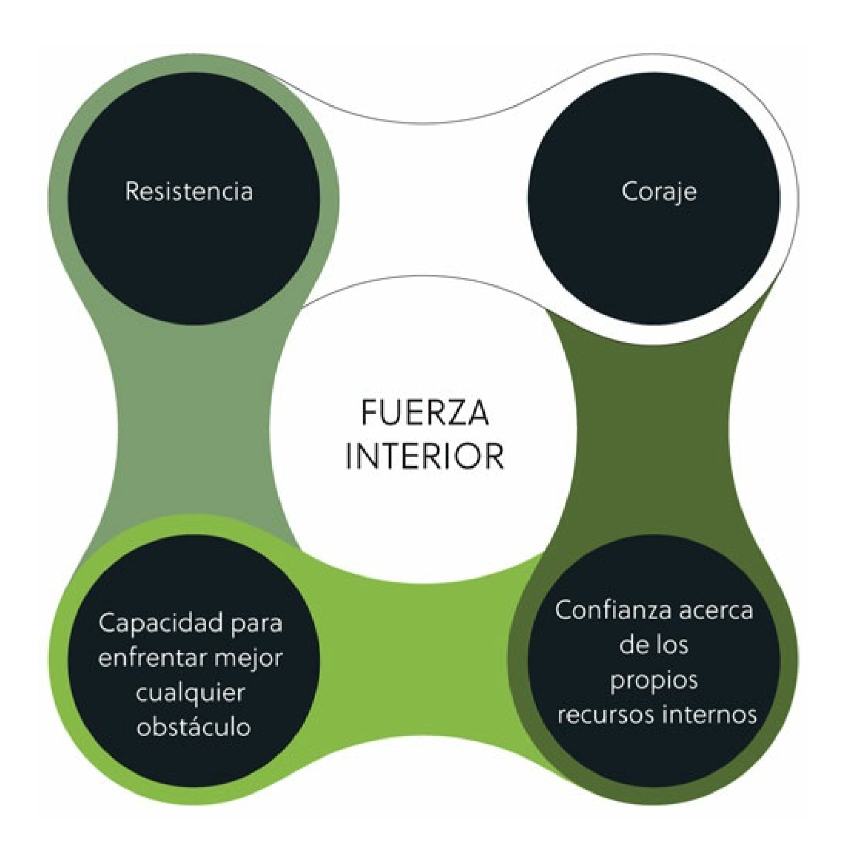
Antes de morir, hija mía,
quisiera estar seguro de haberte enseñado...
a valorar tu intuición
a celebrar las diferencias entre los sexos,
a hacer de la comprensión y el perdón
tus prioridades,
a aceptarte así como eres,
a crecer aprendiendo de los desencuentros
y de los fracasos,
a no avergonzarte de andar riendo a
carcajadas por la calle, sin ninguna razón,
a darte todos los permisos, sin otra restricción

que la de no dañar a otros ni a ti misma.
Pero sobre todo, hija mía,
porque te amo, más que a nadie,
quisiera estar seguro de haberte enseñado
antes de irme para siempre,
a no idolatrar a nadie...
y a mí, que soy tu padre, menos que a nadie.



La verdadera fortaleza

Podríamos pensar en la fortaleza interior como una poderosa herramienta que se asemeja a un sistema inmunológico del espíritu, para proporcionarnos resistencia, coraje y capacidad para enfrentar mejor cualquier obstáculo. Una fuerza que se pone de manifiesto especialmente en la confianza que sentimos acerca de los propios recursos internos, tanto a la hora de superar un desafío, como en la perseverancia que necesitamos poner en la mesa para luchar por ser felices (sobre todo cuando la realidad externa parece indicar que no lo lograremos).



Una reserva de energía que está presente, momento a momento, ayudándonos a afirmar nuestro camino y gozar de nuestros logros. Tan trascendente es su presencia como amenazante su ausencia.

En efecto, la carencia de fortaleza interna, o la sensación subjetiva de la propia indefensión, podría empujar a cualquiera a la búsqueda de sustitutos que le aporten,

desde fuera, el respaldo que no encuentra dentro. Panaceas engañosas que prometen otorgar un prestado valor o una falsa seguridad que suple a la verdadera, que se intuye necesaria para seguir adelante.

Demasiadas veces, esa alternativa la ofrece una adicción. Cualquiera que sea "la droga" elegida —alcohol, alucinógenos, trabajo, sexo u otra persona—, el adicto deposita el poder, la energía o la fortaleza en "eso" de lo cual depende para sentirse bien. Sin embargo, las adicciones no dan fortaleza, solamente generan la vana ilusión de sentirse fuerte o seguro y terminan, tarde o temprano, destruyendo la poca fuerza interior que quedaba en el desesperado buscador de ayuda, que acaba dependiendo de su adicción hasta para encarar las cosas más sencillas.

Buscar fuera lo que en realidad deberíamos encontrar dentro nunca es una buena idea.

Me acuerdo de un cuento:

La historia transcurre en una esquina cualquiera de una ciudad como ésta, una oscura noche de invierno. Un hombre totalmente borracho da vueltas alrededor de un farol mirando al suelo, como buscando algo. El pobre hombre apenas logra mantener el equilibrio y, de tanto en tanto, se agarra con las dos manos al poste de la luz para no caerse. Un policía lo ve y se acerca, sintiendo pena por el estado en el que se encuentra el hombre.

—¿Qué busca? —le pregunta, mientras lo sostiene con fuerza.

—Busco la llave de mi casa —dice el hombre, y un vaho alcohólico golpea la cara del agente—. La he perdido y... si no la encuentro, no podré entrar.

—Me imagino —dice el policía—. Venga, quédese aquí, apoyado contra la pared, que yo la busco... Si la sigue buscando usted, en lugar de entrar en su casa, va a ir a parar a un hospital con la cabeza abierta...

Durante la siguiente media hora, el policía busca, busca y busca, sin éxito.

—¿Está seguro de que perdió la llave por aquí? —pregunta el agente al fin.

—No, la perdí dos calles más arriba...

El policía no sabe si enfadarse o reírse de lo ridículo de la situación.

—Entonces, si la perdió allá, ¿por qué la estaba buscando aquí?

—¡Es que allí no había luz! —explica el borracho con toda naturalidad.

Nunca vamos a encontrar, en nada ni en nadie, la fortaleza que debemos generar y hallar dentro de nosotros mismos, aunque afuera las luces de neón se gasten tentándonos a probar. La verdadera fortaleza se construye conociendo más y más no sólo nuestras capacidades, sino también nuestras carencias; nuestros aspectos más sólidos y los más vulnerables, nuestras partes más crecidas y las más inmaduras.

A veces, queriendo escapar de la odiosa sensación de fracasar, nos invade la tentación de no hacer, de no arriesgar, de escapar de todo reto que demande o signifique un desafío. Pero si caemos en esa tentación, iremos aletargando y debilitando nuestras capacidades hasta anularlas, para llegar, en el mejor de los casos, a conquistar una vida sin frustraciones ni fracasos, pero también sin éxitos ni logros personales.

> Para encarar una vida más adulta y digna de ser vivida, es imprescindible confiar en la propia fuerza, tomar conciencia de los propios recursos y no frustrarse ante la primera dificultad ni ante la segunda, ni ante la tercera...

Pero, ¿cómo se logra ese temple, esa confianza, ese empuje? ¿De qué se nutre la parte más asertiva de nuestra personalidad?

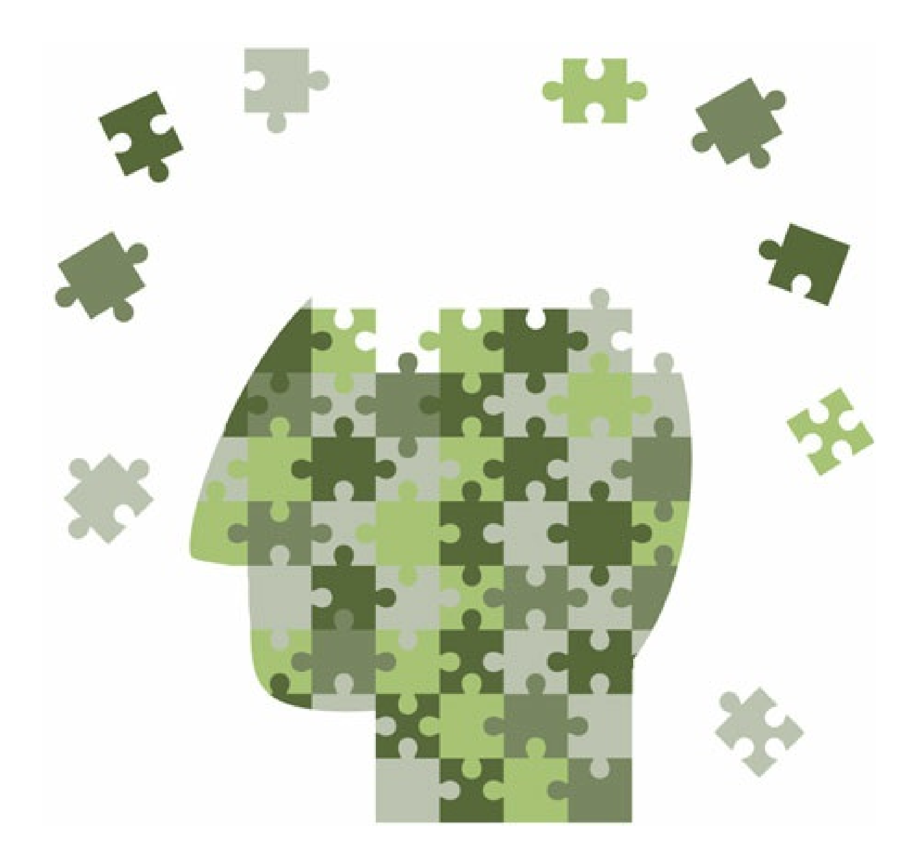
Ciertamente, la fuerza interna no es un don gratuito que aparezca mágica y espontáneamente en nuestra vida; hay que trabajar en ella y una vez conquistada puede, si la cuidamos y alimentamos, acompañarnos para siempre. Nuestra fortaleza interior viene determinada por varios factores, tan complejos como dispares, que conviene destacar:

- El temperamento, en el sentido de la parte de la estructura de nuestra personalidad que ha nacido con nosotros.
- El papel que nos ha tocado asumir en la familia, relacionado también con el interjuego de papeles de los demás miembros.
- Los valores con los que nos han educado nuestros padres.
- La influencia innegable de algunas circunstancias o hechos puntuales de nuestra historia que consiguen o no templarnos frente a las dificultades.
- Y especialmente, el entrenamiento en el uso de estas herramientas, la propia decisión de acrecentar esa fuerza por la vía de conocer, agregar y desarrollar recursos internos confiables y potentes: ¿quién soy? ¿Cuáles son mis habilidades? ¿Para qué soy bueno? ¿Qué puedo aprender y mejorar?

Dice el psicoterapeuta, Nathaniel Branden, que uno puede reconocer a los hombres y mujeres con fuerza interior y un buen nivel de autoestima desde su mera expresión gestual, desde su actitud segura y amable, desde su manera de moverse en el mundo, que refleja el placer de estar vivos y serenos. Hombres y mujeres que pueden hablar de sus logros y sus fallas directa y honestamente, mostrando una relación amistosa con los hechos, que rara vez son vividos como amenazantes.

La persona que se apoya, con solidez, en su potencia interna es capaz de estar permanentemente abierta, tanto a los halagos y las expresiones de afecto de los demás como a sus críticas y recriminaciones, porque su relación consigo misma no depende de

la aprobación o el aplauso de otros y porque su autovaloración no utiliza como parámetro la comparación con lo que socialmente se acepta como "perfecto".



Así, la fortaleza interior se refleja espontáneamente en la eficacia y la voluntad, en una ampliación de la capacidad de comprender, en la natural perseverancia frente a la dificultades, en una mayor capacidad de tomar decisiones y, paradójicamente, en una mayor disposición a aprender.

La confianza en nuestras fuerzas es la puerta hacia las mejores cosas de la vida: la serenidad, la armonía, la curiosidad, la creatividad, la flexibilidad y, sobre todo, la capacidad de reírnos, sin limitaciones.

Entonces, para pensar después en los demás, debes aprender, en contra de muchas cosas mal aprendidas, a pensar en ti adecuadamente y anticipar lo que puedes a lo que quieres, para que tu deseo nunca quede condicionado por las cosas verdaderamente imposibles que, en general, ni siquiera son el producto de sueños propios.

Claro que la línea que separa lo saludable de lo enfermizo es muy fina y para no cruzarla no sólo es imprescindible conocer las propias limitaciones, sino que también habrá que cuidarse de que algunas limitaciones verdaderas, de tiempos pasados, no sigan siendo fantaseadas como presentes y genuinas incapacidades. Muchas ideas de "no se debe" o "no se puede" pertenecen, a menudo, a un pasado donde no era yo el dueño de mis decisiones ni tenía demasiada consciencia de mis preferencias; una época en la que aquel que yo era no podía, no sabía (o no quería ni siquiera saber); y por eso se quedaba dependiendo del cuidado de algunos y a merced de la decisión de los otros.

Quisiera contarte un cuento, versión casi novelada de una pequeña anécdota escuchada al pasar y que escribí hace muchos años para la edición española de mi libro *Cuentos para pensar:*

La madre había salido por la mañana temprano, dejando a sus dos hijos, Pancho, de 7 años, y Joaquín, de 10 meses, bajo el cuidado de Marina, una joven de 18 años a la que contrataba como niñera, por horas. Desde que su marido había muerto, todo se había hecho más difícil y los tiempos eran demasiado duros como para arriesgar el trabajo, faltando cada vez que la abuela se enfermaba o se ausentaba de la ciudad.

Cuando el novio de la jovencita llamó para invitarla a un paseo en su coche nuevo, Marina dudó, aunque sólo por un momento. Luego, ante la insistencia de su joven compañero, se dejó convencer por el argumento de que media hora de ausencia no cambiaría demasiado la vida de los niños.

Después de todo, se dijo, estaban durmiendo, como hacían cada tarde y, como siempre, no se despertarían hasta las cinco.

Apenas escuchó el claxon, tomó su bolso y descolgó el teléfono. Si alguien llamaba solamente se escucharía el sonido de ocupado. Por precaución, cerró la puerta del cuarto de los niños y guardó la llave en su bolsillo.

No quería arriesgarse a que Pancho se despertara y se le ocurriera bajar por las escaleras para buscarla. Ella nunca se perdonaría que en un descuido el pequeño tropezara y se hiciera daño. Además, pensó, si eso sucediera, ¿cómo explicaría a la madre que ella no estaba en casa?

Quizá fue un cortocircuito en el televisor encendido o en alguna de las luces de la sala, o tal vez una chispa de la estufa de leña; el caso es que pocos minutos después de que Marina se fuera, las cortinas empezaron a arder y el fuego alcanzó la escalera de madera que conducía a los dormitorios.

La tos del bebé —debido al humo que se filtraba por debajo de la puerta— despertó a Pancho que, sin pensar demasiado, saltó de la cama y forcejeó con el picaporte para abrir la puerta, mientras gritaba llamando a Marina.

Afortunadamente no pudo abrirla, porque si lo hubiera conseguido, él y su hermanito hubieran sido devorados por las llamas en pocos minutos.

Pancho siguió llamando a Marina, pero nadie contestaba, así que corrió al teléfono que había en el cuarto (él sabía cómo marcar el número de su mamá), pero no había línea. Pancho se dio cuenta de que debía sacar a su hermanito de allí. Intentó abrir la ventana que daba a la cornisa, pero era imposible para sus pequeñas manos destrabar el seguro y, aunque lo hiciera, quedaba la malla de alambre que sus padres habían instalado para frenar la invasión de insectos en verano.

Posiblemente fue en ese momento cuando Pancho recordó las aventuras de El príncipe valiente, *que tanto le gustaba que su madre le leyera, y entonces, utilizando el perchero como ariete, cargó contra el ventanal rompiéndolo en pedazos y arrastrando con el empujón la malla de alambre. Podría haber salido caminando por la cornisa*

hasta el árbol y bajar por él hasta el jardín, pero... no podía dejar a su hermano pequeño en el cuarto lleno de humo. Pancho vació la mochila de la escuela, puso dentro a su hermano, que lloraba y tosía cada vez más, y se colocó la mochila en los hombros para escapar por la ventana. Cuando los bomberos terminaron de apagar el incendio, el tema de conversación de todos era el mismo:

—¿Cómo pudo ese niño tan pequeño tener la idea instantánea de romper el cristal y luego el enrejado con el perchero?

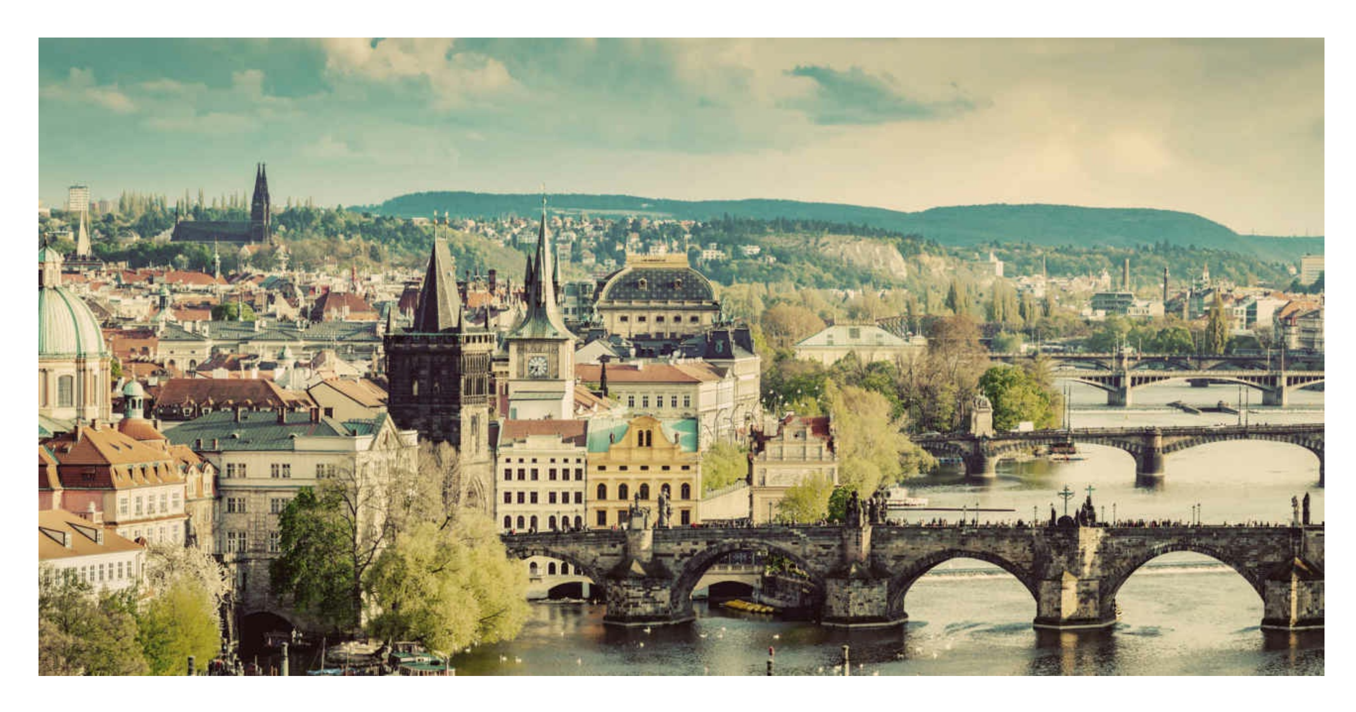
—¿Cómo pudo cargar después al bebé en la mochila?

—¿Cómo pudo caminar por la cornisa con tanto peso y bajar por el árbol?

—¿Cómo pudo salvar su vida y la de su hermano, a sus siete añitos?

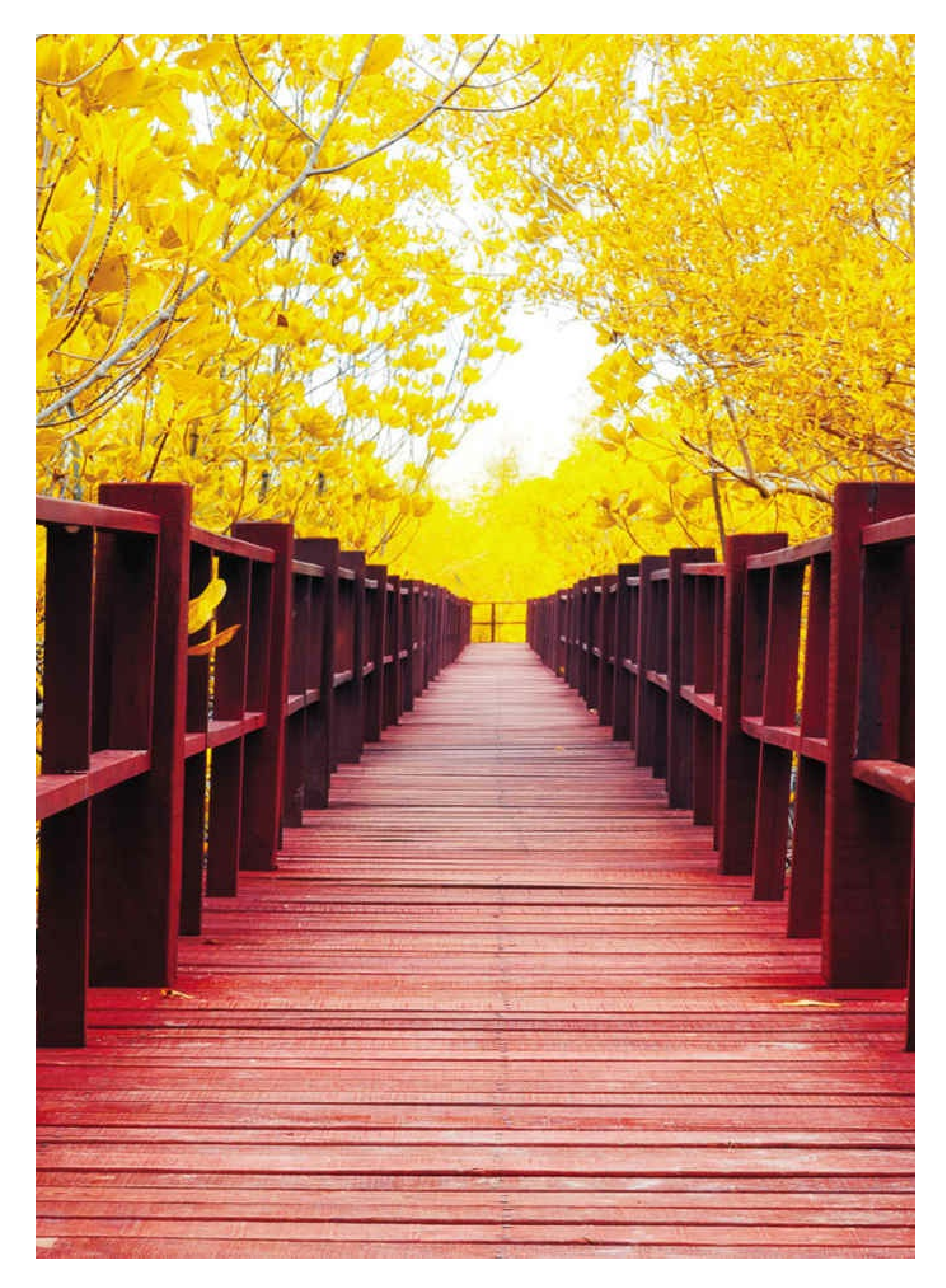
El viejo jefe de bomberos, hombre sabio y respetado, les dio la respuesta:

—Pancho estaba solo con su hermano, a merced de las llamas... Fue muy valiente e inteligente, pero, ¿cómo pudo hacerlo? Yo tengo la respuesta: pudo, entre otras cosas, porque no tenía a nadie cerca que le dijera lo contrario.



Debo admitir que demasiadas veces, desde dentro y desde fuera, algunas voces intentan disuadirnos de nuestros mejores planes, anticipando el fracaso, incluso antes de intentar el nuevo desafío. Muchas veces esas voces pueden más que nuestro deseo o necesidad de dar un paso arriesgado.

La mejor parte de la autoestima está en la confianza que podemos desarrollar, en nuestra capacidad y nuestros recursos. La decisión de intentarlo con nuestras mejores destrezas. La certeza de saber que, si fracasamos, habremos aprendido algo para la próxima vez, y la tranquilidad de estar seguros de que, como dicen los que más saben, el resultado final favorecerá siempre a los que alguna vez alinearon definitivamente su sentimiento y su pensamiento con aquellas acciones que llevaron a cabo.



Valiosos y únicos

Hubo una época en que los barcos que recorrían el Mediterráneo, ida y vuelta desde Cádiz hasta Estambul, se detenían en los puertos de las islas. Allí, mientras los cargueros desembarcaban sus mercaderías y se aprovisionaban de todo lo necesario para seguir su viaje, los marineros repetían el mismo ritual. Recibían su paga y corrían a la taberna para gastarse hasta el último centavo en vino y mujeres. Y cuando el dinero se acababa, dos o tres días después, volvían al barco, saturados de alcohol y borrachos de sexo, o al revés, para dormir hasta que el carguero volviera a hacerse a la mar.

El pescador me contó que, un día, dos marineros cruzaban el viejo puente de madera construido sobre el río, camino a la taberna. Su barco había entrado en el puerto muy temprano esa mañana y la mayoría de sus compañeros se habían adelantado, colgándose literalmente de los camiones de transporte para ser llevados al pueblo. De pronto, el más joven de los dos amigos se quedó mirando por encima de la barandilla, hacia la costa del río.

—¿Qué haces? Vamos...

—Ven aquí —dijo el otro—. Mira... ¿no te parece hermosa?

El otro miró hacia abajo y vio a una campesina que lavaba la ropa a orillas del río. Pensó que su compañero no se refería a ella, ya que jamás emplearía la palabra hermosa para describirla, sobre todo porque dada su edad, su costumbre y su intención, cualquier mujer que aparentara tener más de veinticinco años era considerada una vieja.

—¿De quién me hablas, amigo?

—De esa mujer... la que lava la ropa. ¿No la ves?

—Sí, la veo, pero no entiendo qué le ves de hermosa. En la taberna nos esperan mujeres mucho más jóvenes, mucho más guapas y, con toda seguridad, con mucho más deseo de complacernos que ella. ¡Vamos!

—No —dijo el más joven—, tengo que hablar con ella... Vete tú, te veré en la taberna.

Dicho eso, empezó a caminar por el sendero que llevaba al río.

—No tardes demasiado... —le gritó el otro desde lejos, y siguió su camino hacia el pueblo, sonriendo, mientras negaba con la cabeza lo que había pasado.

El marinero se acercó hasta la orilla y, en silencio, se sentó en el césped, unos metros por detrás de la joven, sin atreverse apenas a hablarle. La muchacha siguió durante más de media hora con su trabajo y luego se puso de pie, seguramente para volver a casa cargando la cesta de la ropa ya limpia.

—¿Me permites que te ayude? —preguntó el joven, insinuando el gesto de llevarle la cesta.

—¿Por qué? —respondió ella.

—Porque quiero —dijo él.

—¿Por qué? —repitió ella.

—Porque me gustaría caminar un rato a tu lado —afirmó él con sinceridad.

—Tú no eres de aquí. Vivimos en un pueblo muy pequeño y aquí no se supone que una mujer soltera pueda caminar acompañada por un extraño.

—Entonces... déjame llevar la cesta para conocerte y que me conozcas.

La muchacha sonrió sin decir nada y empezó a caminar hacia el pueblo.

—¿Cómo te llamas? —se atrevió a preguntar él, al cabo de diez minutos.

—Nácar —respondió ella, sin pensar si debía o no contestar.

—Nácar... —repitió él, y luego agregó—: eres tan hermosa como tu nombre.



Tres horas después, el muchacho entraba en la taberna y buscaba a su amigo entre el mar de gente y la nube de humo espeso que llenaba el tugurio.

Cuando sus ojos se acostumbraron a la oscuridad, vio que su amigo gesticulaba ampulosamente desde un rincón pidiéndole que se acercara.

Dos hermosas mujeres casi colgaban de su cuello, riendo con él, un poco por sus

exagerados y torpes movimientos y otro poco como consecuencia del alcohol que, a esas alturas, se debía encontrar en elevadas concentraciones circulando por la sangre de los tres.

—Si llegas a tardar un poco más, te quedas sin probar el vino —le dijo cuando lo tuvo cerca. Y luego, mirando a una de sus acompañantes, agregó—: sírvele un poco de vino a mi amigo, por favor...

—Escúchame... —dijo el joven—, necesito tu ayuda.

—Claro, hombre. Yo pago.

—No me entiendes. Me quiero casar.

—¡Ah! Yo también. ¿Prefieres a la morena o a la pelirroja?

El más joven sacudió a su amigo suavemente para llamar su atención y conseguir que su mente venciera al vino y pudiera prestarle atención.

—Pretendo casarme con Nácar, la muchacha que vimos desde el puente.

—Creo que estuviste demasiado tiempo navegando —dijo su amigo, entendiendo que el jovencito hablaba en serio—. Es muy común entre los novatos como tú. Después de pasar más de tres semanas a bordo, pisan tierra y se enamoran de la primera mujer que ven. Yo lo entiendo y lo he vivido, pero decidir casarse por eso es una locura...

—Puede ser, pero la vida es en sí una locura. El amor es una locura y la felicidad también lo es. No quiero que me juzgues, amigo, quiero que me ayudes.

La tarde caía cuando los marineros, con su uniforme de ceremonias, llamaban a la puerta de la casa de Nácar. El ritual de la isla decía que el pretendiente debía acudir a casa de la novia, con su padrino de bodas, para pedirle al padre la mano de su hija. Éste reclamaría una dote, como era la costumbre y, si había acuerdo, se establecería en ese momento la fecha de la boda.

—¿Estás seguro de lo que haces? —preguntó el improvisado padrino.

—Más que de ninguna otra cosa —dijo el pretendiente.

Finalmente, el dueño de la casa apareció.

El que apadrinaba se adelantó y le dijo parsimoniosamente:

—Mi amigo quiere pedirle a su hija en matrimonio.

—¡Ah! Su amigo es muy afortunado de pretender casarse con una de mis hijas. Supongo que vienen por Anna. Ella es realmente una joya única.

—Nosotros...

—A pesar de que apenas tiene dieciocho, es ya toda una mujer —siguió diciendo el hombre sin escuchar a su interlocutor—. Siempre supimos que sería la primera en dejarnos. No sólo es bellísima, sino también hacendosa, sensual y muy saludable. Nunca estuvo enferma... Como comprenderás, nos costará mucho dejarla ir con tu amigo, pero veo que son gente buena... Te la daré por el valor de veinte vacas.

—Es que...

—No, no. Ni una menos. Ella lo vale.

—Yo lo entiendo —dijo el amigo del novio—, pero no es Anna la pretendida.

—¡Oh... qué agradable sorpresa! —dijo el hombre—.Yo creía que ya no quedaban jóvenes que valoraran la inteligencia. Rubí es la más inteligente de las tres. Aunque no

tiene el cuerpo perfecto de su hermana menor, lo compensa con una mente brillante. Una sagaz compañera y una amiga fiel. No dudo de que será una excelente madre. Por ser ustedes, se la puedo dar por trece vacas. Y no lo duden, es muy buen precio.

—Se lo agradezco mucho, señor, pero a quien mi amigo pretende pedir en matrimonio es a su hija Nácar.

Aunque trató de disimularlo, un rictus de sorpresa y de incredulidad pasó por el rostro del jefe de familia. Se había quedado petrificado.

—Nácar... —balbuceó—. Claro... Nácar.

—Sí. Nácar... ¡Cómo no!

—Me parece... me parece... —el hombre trataba de encontrar una palabra que no conseguía hallar, atropellado por la sorpresa—. ¡Maravilloso! —dijo al fin—. Sólo un hombre inteligente y bondadoso puede ver la belleza oculta en una mujer. Ciertamente tiene mucho que aprender, pero también tiene una gran disposición para aprenderlo. Es una buena oportunidad para conseguir una buena esposa a buen precio. Considerando que es la mayor, se la daré por el valor de siete vacas... Bueno, quizá seis... pero no puedo bajar a menos.

—Señor —dijo en ese momento el pretendiente—, permítame que le confirme en persona mi decisión de casarme con su hija Nácar. Sólo quiero poner una condición con respecto al precio.

—No abuses de tu futuro suegro, querido joven. El pequeño tema de su cojera es un asunto sin importancia... No se puede conseguir nada por ese precio en esta isla.

—Justamente por eso —dijo el joven— quisiera tomarla como esposa, pero quiero pagar por ella el equivalente a veinte vacas, como pide por la mejor de sus hijas, y no solamente seis, como propone.

—¿Qué dices? ¿Estás loco? —dijo su amigo tratando de frenar su estupidez—. Dijo que te la daría por seis. Además cojea. ¿Por qué quieres pagar más?

—Porque no creo que ella valga menos que su bella y joven hermana.

—Trato hecho. Veinte vacas —se apresuró a decir el padre. Y añadió, quizá temiendo un arrepentimiento—: ¡pero que la boda sea lo antes posible!

Así, los amigos se separaron. Uno de ellos volvió al barco y el otro se quedó en la isla. Pasaron cinco años antes de que el destino volviera a traer al marinero al mismo puerto. Apenas llegó, pensó en su joven amigo. ¿Qué habría sido de él?, ¿se habría casado?, ¿estaría aún viviendo en la isla?

Preguntando aquí y allá por aquel joven marinero que alguna vez se había casado con la hija del isleño, le dijeron que ahora vivía en una casa muy humilde que se había construido con sus propias manos, muy cerca de la cima de la montaña. Subiendo por el camino del oeste llegaría, después de media hora de marcha, a casa de su amigo.

Su estado físico le habría permitido llegar antes, pero lo detuvo una extraña procesión con la que se cruzó al empezar a subir la cuesta. Decenas de hombres y mujeres bajaban al pueblo. Llevaban en hombros a una bellísima mujer, a la que permanentemente le tiraban pétalos de flores, le cantaban y adulaban. Ella, mientras tanto, parecía irradiar luz; de hecho, sólo con pasar a su lado se sintió mucho mejor.

Sonriendo a todos, la hermosa mujer saludaba alargando la mano una y otra vez a los que se acercaban a tocarla. Tuvo que resistir la tentación de ir tras ellos y sumarse al extraño ritual, pero finalmente llegó a la casa que le habían indicado. Todo parecía tan cuidado y ordenado, que el marinero pensó por primera vez que quizá debería empezar a pensar en sentar cabeza. Golpeó la puerta y su viejo camarada abrió enseguida.

—Querido amigo... —le dijo al verlo—. ¡Qué sorpresa verte por aquí! ¿Cuándo echaron el ancla?

—Esta mañana... He venido apenas he desembarcado para saber de ti. ¿Cómo estás?

—Ya me ves... Estoy muy bien, muy feliz.

—Cuánto me alegra... ¿Y... tu esposa? —casi tenía miedo de preguntar.

—¡Ah, qué pena me da que no esté aquí! Hoy es su cumpleaños y la gente del pueblo la vino a buscar para agasajarla; la quieren tanto... La tratan como si fuera una santa. Debes de haber cruzado con ellos al subir...

—¡Ah... sí, la he visto! Pero no sabía que te habías vuelto a casar...

—¿Yo, volverme a casar? ¿Qué dices? Sigo casado con Nácar, la joven que vimos en el río, lavando ropa y cuya mano pediste para mí. ¿Recuerdas?

—¿Pero no dices que es la mujer que llevaban en andas hacia el pueblo? Ésa no podía ser ella...

—¿Cómo que no podía ser ella?

—Perdona, amigo mío, yo la conocí. Nácar era una mujer que aparentaba hace cinco años mucha más edad que la joven de la procesión. Además, ésta era bellísima y tu esposa... perdona que te lo diga, pero no era...

—No, no era... como es. Pero se ha vuelto así como la viste.

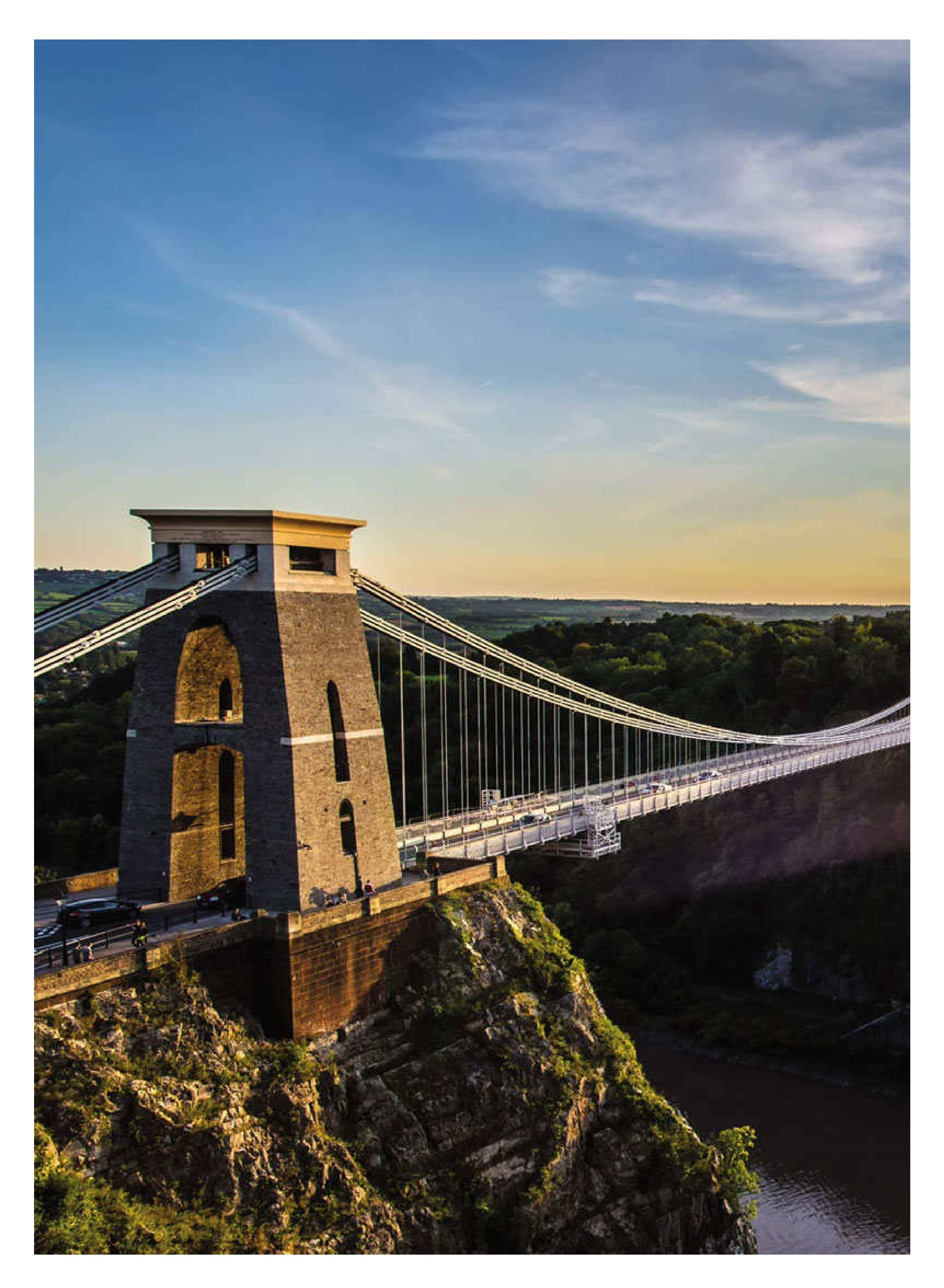
—Pero, ¿cómo puede ser?

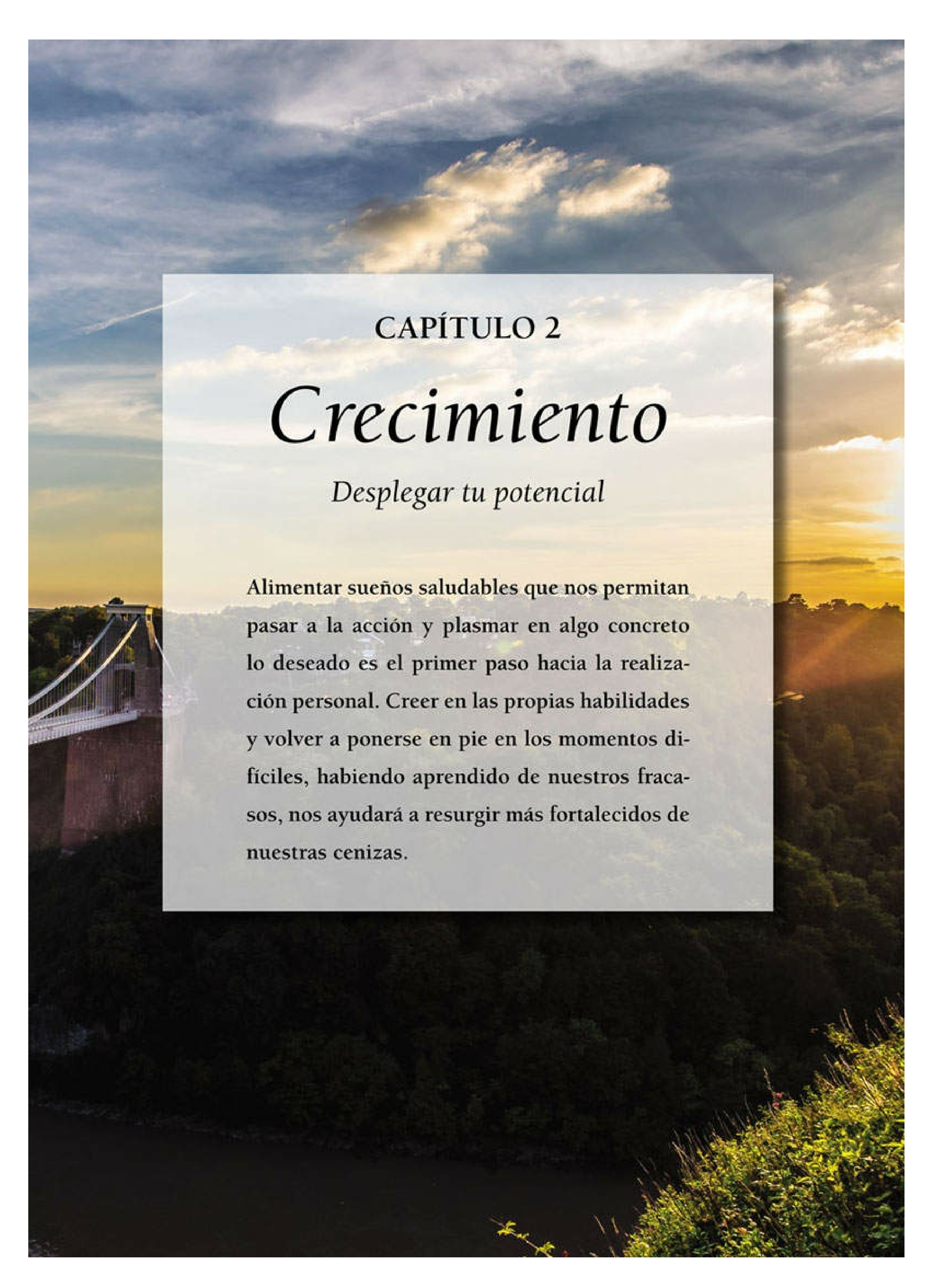
—Pues no lo sé... Quizá se deba a la dote...

—¿Cómo dices? No te entiendo.

—Yo di por ella una dote de veinte vacas, el precio que se pagaba por las más hermosas, tiernas y maravillosas mujeres, Y QUIZÁ POR ESO la traté siempre como a una mujer de veinte vacas y la ayudé a que supiese que así era. Creo que es posible que eso sea lo que la empujó a convertirse en la fantástica y bella mujer que hoy es.

El sentido de todas las palabras e ideas que aquí compartimos es uno solo: se trata de hacerle saber a cada cual su gran valor y pedirle que se trate a sí mismo como lo que es, alguien sumamente valioso y especial. La recompensa que nos espera a la vuelta de la esquina es que, como en el cuento, tratándonos y cuidándonos como algo muy valioso y único, nos convertiremos... exactamente en eso: en personas valiosas y únicas.



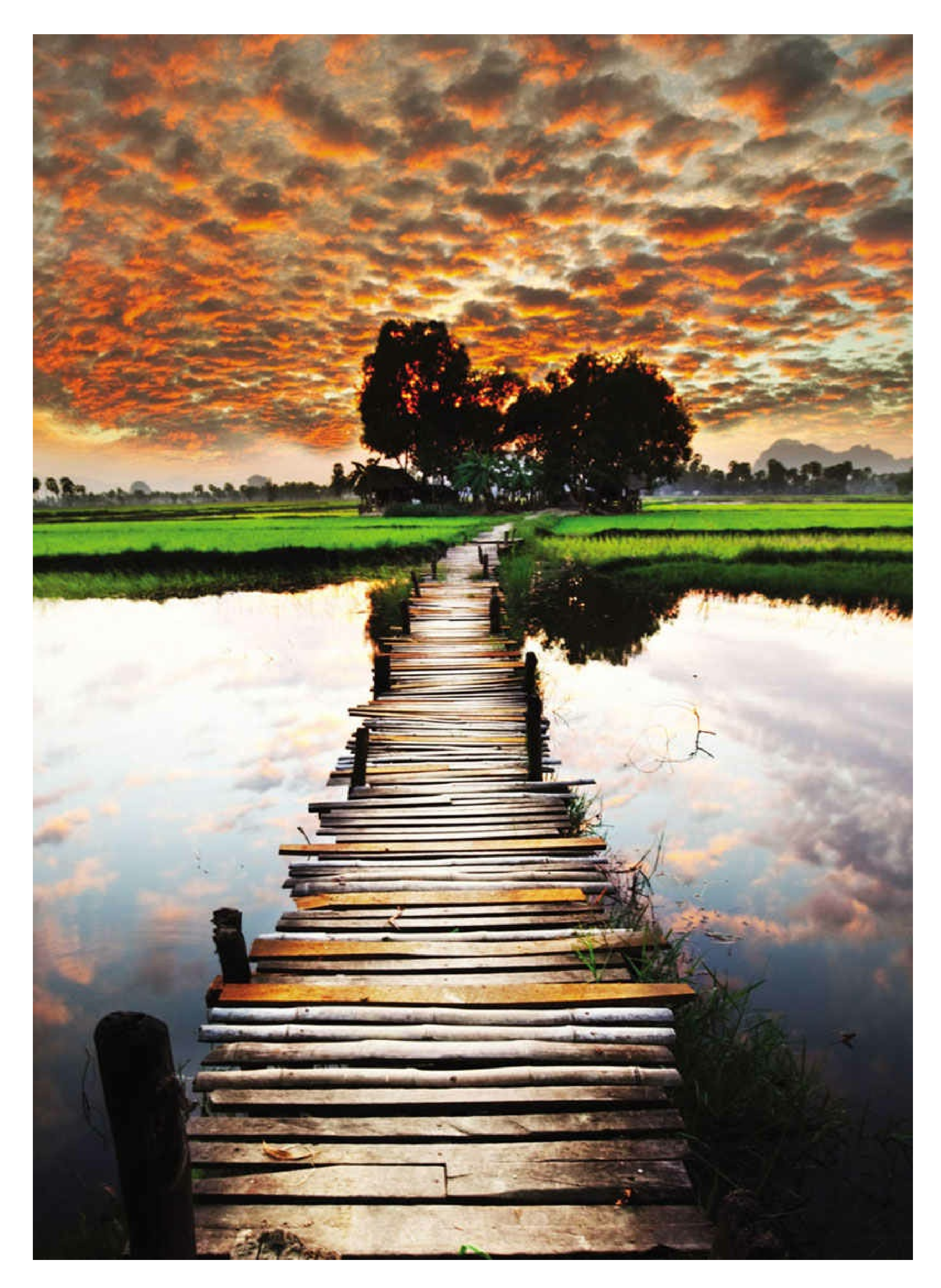


CAPÍTULO 2

Crecimiento

Desplegar tu potencial

Alimentar sueños saludables que nos permitan pasar a la acción y plasmar en algo concreto lo deseado es el primer paso hacia la realización personal. Creer en las propias habilidades y volver a ponerse en pie en los momentos difíciles, habiendo aprendido de nuestros fracasos, nos ayudará a resurgir más fortalecidos de nuestras cenizas.



El camino de los sueños

El proceso que sigue a una saludable ilusión, si nada interrumpe su camino, es imparable. De hecho, decimos siempre que la primera tarea de un verdadero soñador consiste solamente en dejar que sus ilusiones crezcan, sin podarlas ni erradicarlas. Ellas, por su propia inercia, se transformarán en auténticos deseos y convertirán nuestras frases potenciales (me gustaría, quizá podría, espero que sea posible...) en comprometidos presentes (yo quiero, o ¡cuánto me apetece!), palabras que a su vez desencadenan una búsqueda natural de lo que deseamos.

La conducta humana depende, en gran medida, de la existencia de estos deseos, necesidades, o motivaciones, ya que son ellos los que aportan la energía que permite al hombre ponerse en movimiento, es decir, pasar a la acción y plasmar en la realidad lo que había imaginado.

Las ciencias de la conducta saben hoy que entre estas dos instancias, la de soñar y la de hacer, hay un momento fundamental que es aquel en el que antes de actuar, el soñador es capaz de verse a sí mismo en el futuro, haciendo realidad lo soñado. Es el momento del Proyecto.

Con las reservas que se requieren, quiero decir que ser capaces de construir proyectos, a partir de nuestros deseos, y hacerlo consciente y comprometidamente es, en general, condición necesaria para que se hagan realidad, pero de ninguna manera es condición suficiente. Como hemos dicho y diremos, aunque resulte doloroso para algunos leerlo aquí explícitamente:

No alcanza con desear algo con vehemencia para garantizar que se haga realidad.

Un concepto que está absolutamente en línea con las palabras que tanto repito de Ambrose Bierce: “Si quieres que tus sueños se hagan realidad, primero debes despertar”. El camino de los sueños está lleno de sorpresas y si nos habituamos a asumirlos como parte de nosotros mismos, contribuirán, como también veremos más adelante, a ponernos en el rumbo y la dirección correctos para ser más quienes somos, aunque lo fantaseado en ellos nunca se acerque siquiera a hacerse realidad.

Los que nos ocupamos de acompañar a otros en su crecimiento hacia la salud sabemos de la importancia de su defensa, ya que nuestros sueños también nos definen,

especialmente aquellos que nos parece (o sabemos) que nunca conseguiremos materializar en acciones.

A modo de charla de la gira de promoción que organizaron mis editores de México, me subí hace unos años al escenario del imponente Teatro Metropólitan. Allí, frente a más de mil quinientas personas, se me ocurrió cerrar ese ciclo con una pequeña travesura. Pedí a los técnicos que bajaran la intensidad de las luces de la sala y dejaran sonar por los altavoces el tango "Uno". Mi única intención era, con el disparador de la música, poder explicar mejor lo significativo de su letra:

Uno busca lleno de esperanza
el camino que los sueños
prometieron a sus ansias...
Sabe que la lucha es cruel y es mucha
pero lucha y se desangra
por la fe que lo empecina...

Seguramente, quería sorprender a las personas que me escuchaban con lo pertinente y actualizado de los textos que el poeta, Enrique Santos Discépolo, escribiera en 1942, y que el maestro, Mariano Mores, musicalizara un año después. Sin embargo, la mayor sorpresa fue la mía, ya que apenas se escucharon los primeros compases, muchos de los que estaban allí empezaron a cantar o tararear el tango, acompañando a la voz de Julio Sosa, que sonaba espectacular en los altavoces del teatro. Durante un largo rato, las voces de muchos mexicanos se sumaban a otras, venezolanas, colombianas, norteamericanas y españolas, cantando a coro, con mis pocos compatriotas presentes, la poesía del tango "Uno".

Uno va arrastrándose entre espinas
en su afán de dar su amor. [...]
Si yo tuviera el corazón,
el corazón que di...
Si yo pudiera como ayer
amar sin presentir...
Es posible que a tus ojos
que me gritan tu cariño
los cerrara con mis besos...
Sin pensar que eran como esos
otros ojos, los perversos,
los que hundieron mi vivir.

La emoción era enorme y confieso que mi intención original se empañó, postergada por mi "darme cuenta" (por primera vez) de la importancia que tenía el tango para mí. Mientras miles de voces cantaban, dos lagrimones arrabaleros rodaban por mis mejillas y comprendí toda la razón que habitaba en la frase que siempre me repetía mi viejo,

cuando yo le decía que no disfrutaba demasiado del tango: “No te preocupes, hijo, el tango te espera...”.

¿Era necesario que sucediera este episodio, tan lejos de Argentina, para que yo me enterara del lugar y la presencia que la música de mi ciudad natal tenía en mí?, ¿es condición, para muchos de los que hoy viven lejos de su patria, esa distancia para comprender algunas de las cosas que han dejado atrás y revalorizar lo que hoy tienen y lo que siempre tuvieron?, ¿hace falta alejarse de algunos sueños o ilusiones para poner en su sitio algunas cosas? Tengo la sospecha de que sí. Por lo menos, muchas veces así es.

Tanto el ir como el volver de buscar “llenos de esperanzas” ese “camino que los sueños habían prometido a nuestras ansias” son procesos, y como tales, conllevan tiempo y cambios. Ir en pos de una fantasía es parte de nuestro compromiso con la vida. Luchar por una ilusión es, insisto, una de las condiciones que nos permiten seguir adelante.

Volver con las manos vacías es también enfrentarse al desafío de la comprensión, nacer a la nueva mirada que tenemos; un poco por haber aprendido de los fracasos, y mucho por habernos alejado, por un momento, de “lo que siempre hacíamos en el lugar de siempre”. Los pequeños o grandes logros del camino son los incentivos para seguir adelante, incluida la sensación de que estamos cada vez más cerca de lo que salimos a buscar.

Salir de lo conocido, detrás de un desafío o un sueño, es un hecho que modifica la esencia del que emprende el camino; el principio de todo conocimiento, especialmente del conocerse a uno mismo. Hay que animarse a dejar lo cotidiano para crecer y para medir las propias fuerzas y sentimientos, como le ocurrió al poderoso Hércules, mitad hombre, mitad dios mitológico. Hércules había recibido del oráculo de Delfos una profecía: algún día encontraría a una criatura que acabaría por derrotarlo. El héroe de los griegos caería vencido a sus pies y la criatura decidiría si matarlo o dejarlo vivir.

Quizá para enfrentar su destino, quizá por su jurada obediencia al rey Euristeo, Hércules aceptó el desafío de las doce pruebas que le propuso el monarca de Micenas. Así, partió hacia su primer reto, dejando a su bellísima esposa Deyanira, a quien amaba con pasión.

Después de matar al león de Nemea con sus propias manos (porque a la bestia no podía herirla arma alguna), Hércules recorrió la espesura luchando, matando y derrotando o resolviendo con su fuerza o ingenio cada una de las once pruebas que completaban el reto. Finalmente, regresó a casa, herido, agotado y cargando los trofeos de cada prueba, envueltos en la piel del gigantesco león. Cuando lo vio llegar, su mujer corrió a recibirlo. Hércules la observó, estaba más bella que nunca. Con sincera alegría, Deyanira le dijo:

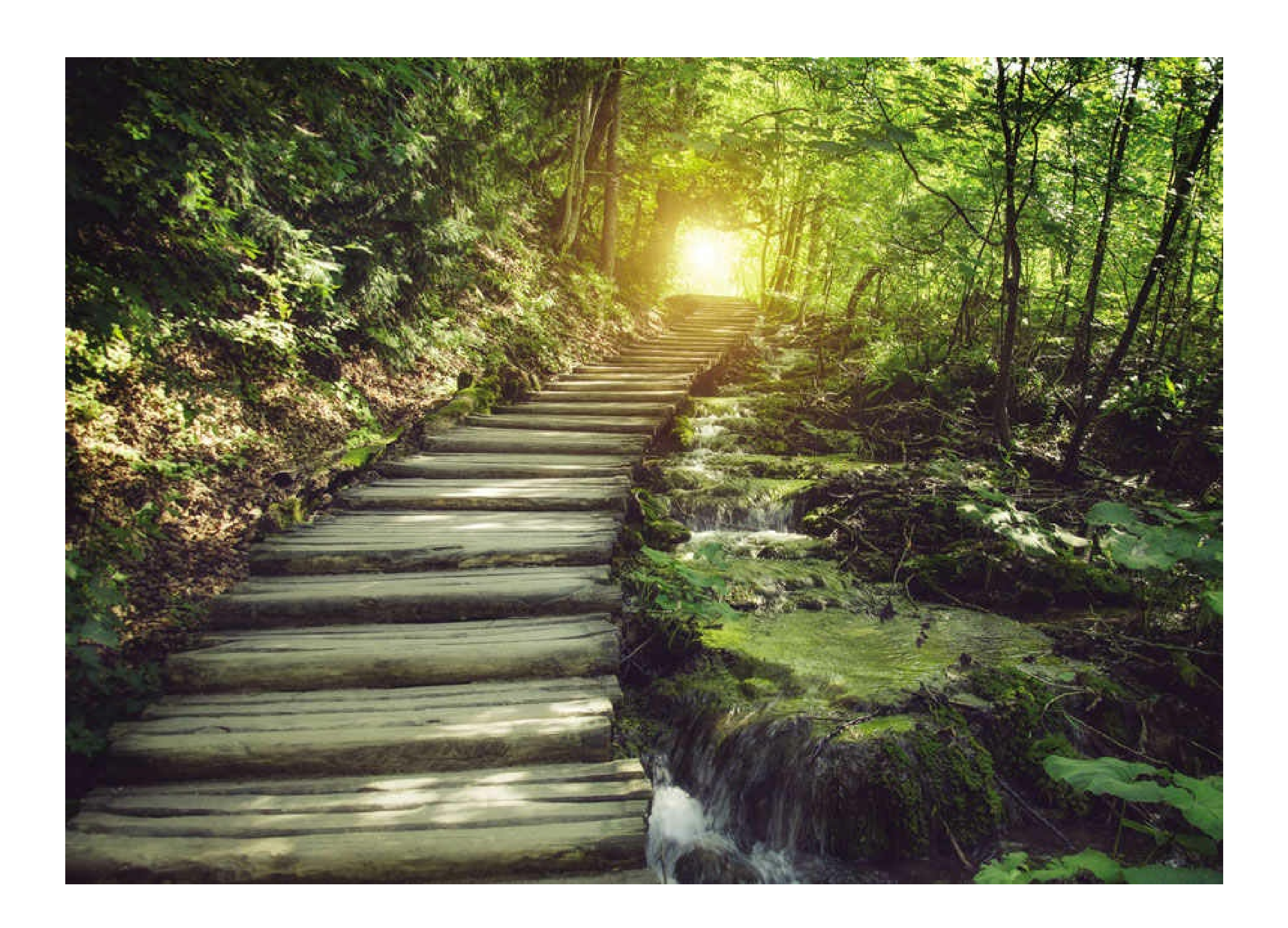
—Bienvenido, amor mío. Todos sabíamos que conseguirías superar los desafíos y me siento feliz de tenerte de nuevo en casa. ¿Estás herido?

Hércules, que hubiera preferido llevarla en brazos hasta su alcoba, contestó:

—Vengo de la selva, mi señora, he luchado con terribles criaturas y a todas he vencido. Pero hay una novedad, y no se trata de mis heridas. He resuelto el enigma que

nunca supuse que podría dilucidar. Tú eres la criatura que el oráculo profetizó que nunca podría vencer —dijo Hércules—. Tú, Deyanira, has derrotado, sin mover un dedo, a quien logró vencer a todas las fieras. Solo ante ti, mi señora, me someto vencido.

Enfrentar las pruebas no le sirvió a Hércules para descubrir su fuerza ni para confirmar su valor. Él, como héroe que era, ya tenía conocidos y asumidos esos dones; lo que Hércules descubrió en su travesía fue otra cosa: supo que el amor que sentía era invencible.




ONE WAY

Ser para tener

Durante un viaje en avión hacia Madrid, dos comentarios de personas diferentes me llevaron a lo que sigue. A mi lado, una mujer se lamentaba con su compañero de viaje de la situación actual, argumentando que si bien ella tenía un trabajo más o menos seguro, el malestar de la crisis la obligaba a ser cautelosa y había tenido que hacer algunos recortes en su presupuesto familiar. Cuando su compañía se quedó dormida, aprovechó que yo estaba despierto para terminar el periplo de su queja. No eran cosas importantes para su vida cotidiana, pero ahora que ya no podía acceder a ellas, se daba cuenta de cuánto las echaba de menos y de lo poco que las había valorado hasta ese momento. Esto era lo que en realidad la conectaba más con la angustia y le preocupaba.

Yo ya estaba desvelado cuando mi vecina de asiento cerró los ojos y casi en el mismo momento, como si fuera un acuerdo entre ellos, otra persona comenzó a hablar también de la crisis, en un tono de voz que claramente excedía el necesario para ser oído por su interlocutor.

El problema del hombre sentado justo detrás de mí, según él mismo admitía, era más interno que externo. Sin respeto a todo lo que sensatamente le informaba el sentido común y sin haber leído (o sin haber entendido, quién sabe) a Erich Fromm, decía que los problemas económicos lo condenaban a dejar de ser quien era, y que su identidad sería aplastada por sus carencias económicas. Si no podía viajar más, ni salir a cenar fuera ni ir al teatro, dejaría irremediablemente de ser el hombre feliz que había sido hasta hacía poco tiempo. Su compañera parecía avalar sus palabras con un silencio que me sonó “bastante cómplice”.

Quizá por eso me dieron ganas de darme la vuelta y, como un impertinente comedido, decirle al señor de atrás y a su acompañante que ciertamente hay una relación entre lo que tengo y lo que soy, pero que es justo la contraria a su planteamiento: hay que SER para poder tener, y no al revés.

También me hubiera gustado despertar a mi compañera de fila y decirle, en su mismo tono de voz, que no era una buena idea someter su felicidad al absurdo propuesto por la sociedad de consumo, que nos empuja a aceptar que seríamos más felices si tuviéramos lo que nos falta.

Hubiera querido decirles... pero no dije nada.

Ahora, distante de aquella emoción, quiero compartir contigo (que no tienes la culpa, claro, de mis impertinentes acompañantes aéreos) un cuento. Lo llamo *El círculo del 99* y lo escuché en su versión original de boca del propio Osho, el Bhagwan Shri Rajneesh,

la única vez que lo pude ver en persona, en Brasil, hace muchísimos años:

Había una vez un rey muy poderoso que vivía muy triste y tenía un criado que parecía estar siempre muy feliz. Todas las mañanas despertaba al rey y le llevaba el desayuno, cantando alegres coplas de juglares. En su cara se dibujaba una gran sonrisa. El rey lo miraba complacido y con no poca sorpresa, ya que su actitud ante la vida era siempre así, serena y alegre.

Un día, sin ningún motivo aparente, la complacencia y sorpresa real se transformaron en envidia y el monarca mandó llamar a su sirviente para exigirle que le contara el secreto de su alegría. Al paje jamás se le ocurriría mentir, así que, con toda sinceridad, contestó que no había tal secreto.

—Es que no tengo razones para estar triste, Majestad —se animó a decir—. Su Alteza me honra permitiéndome atenderle. Tengo a mi esposa y a mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado. Nos visten y nos alimentan. Su Alteza me premia de vez en cuando... ¿Cómo podría quejarme?

Sin poder comprender lo que sucedía, el soberano despidió, casi enojado, al paje. ¿Cómo podía ser feliz viviendo de prestado, usando ropa vieja y alimentándose de las sobras de los cortesanos? Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus consejeros, le explicó la conversación que había mantenido y le pidió una explicación.

—Lo que sucede, Alteza, es que él está fuera del círculo del 99.

—El círculo del 99... —repitió el rey—. ¿Y eso lo hace feliz? —preguntó.

—No. Eso es lo que no lo hace infeliz. Sobre todo porque nunca ha entrado.

—Necesito saber qué círculo es ése —dijo el rey.

—Solamente podría entenderlo si me dejara mostrárselo con hechos, dejando que su paje entre en el círculo del que hablamos.

—Habrá que engañarlo —acotó el rey.

—No hará falta —dijo el sabio, sin pretender hacerse el intrigante—. Si le damos la oportunidad, entrará por su propio pie.

—¿No se dará cuenta de que eso significará su infelicidad? —inquirió el rey.

—Sí, Majestad, pero aun así, entrará en el círculo tóxico para siempre.

Esa noche, según el plan, el sabio fue a buscar al rey. Le había pedido que trajera una bolsa de cuero con noventa y nueve monedas de oro. Ni una más ni una menos. Se dirigieron hacia los patios del palacio y buscaron un escondrijo junto a la casa del sirviente.



Al alba, ataron la bolsa de cuero en la puerta, golpearon con fuerza y volvieron a esconderse. Desde allí observaron cómo el paje salía, veía la bolsa, la agitaba y la apretaba contra su pecho. Luego, mirando hacia todos los lados para comprobar que nadie observaba, volvió a entrar en su casa. Desde fuera, los espías oyeron cómo el criado trancaba la puerta y se asomaron a la ventana para observar la escena. El hombre había tirado al suelo todo lo que había sobre su mesa, excepto una vela. Se había sentado y había vaciado el contenido del saco. Sus ojos no podían creerlo. ¡Era una montaña de monedas de oro! El paje las tocaba y las amontonaba. Las acariciaba y hacía que la luz de la vela brillara sobre ellas.

Jugando, empezó a hacer montones mientras sumaba: diez, veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta... Así, hasta que formó el último montón... ¡Ése tenía solamente nueve monedas! Su mirada recorrió la mesa buscando la que parecía faltar. Después, miró por el suelo y, finalmente, en la bolsa. Puso el último montón al lado de los otros y vio que era más bajo.

—¡Me han robado! —gritó por fin—. ¡Me han robado una moneda. ¡Malditos!

Él, que nunca había tocado una moneda de oro en su vida, él, que había recibido una montaña de ellas como regalo inesperado; él, que tenía ahora en sus manos esa fortuna enorme, sentía que le habían robado.

El rey se asombró al comprobar que, por primera vez, el paje no sonreía. Una vez más volvió a buscar por todos sitios la moneda, pero no la encontró.

—Cien es un número completo —se repetía, mientras, desde la mesa, el décimo y

desigual montoncito de monedas parecía burlarse de él, recordándole que "sólo" había noventa y nueve. El rey y su asesor miraban por la ventana, confirmando lo que el sabio anunció que pasaría.

El sirviente guardó las monedas en la bolsa y, mirando hacia todas partes, escondió la bolsa entre la leña. Después, tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos: ¿cuánto tiempo tendría que ahorrar para conseguir su moneda número cien? Hablaba solo, en voz alta. Estaba dispuesto a trabajar duro para obtenerla. Después, no necesitaría volver a trabajar. Con cien monedas de oro, un hombre es rico. Si trabajaba y ahorraba su salario y algún dinero extra, en once o doce años podría conseguir la preciada moneda.

"Doce años es mucho tiempo", pensó.

Quizá su esposa podría trabajar en el pueblo durante un tiempo. Él mismo podría trabajar, después de terminar su tarea en palacio. Hizo cuentas: sumando su trabajo en el pueblo y el de su esposa... en siete años podrían reunir el dinero. Quizá pudieran vender en el pueblo las sobras de comida... De hecho, cuanto menos comieran, más cantidad podrían vender. ¿Para qué querían tanta ropa de invierno? Estaba haciendo calor. ¿Para qué tener más de un par de zapatos? Era un sacrificio, pero en cuatro años conseguiría la moneda número cien y podría volver a ser feliz.

El rey y el sabio regresaron al palacio. En los meses siguientes, el paje llevó adelante sus planes, arruinando su vida, tal como el sabio había predicho. No pasó mucho tiempo. El rey terminó despidiendo al sirviente. No era agradable tener a un paje que siempre estaba malhumorado.

Tú, yo, y la mayoría de nosotros, hemos sido educados en la creencia de que la felicidad llegará cuando podamos acceder a "eso" que nos falta... como si siempre nos faltara algo para estar satisfechos. De más está decir que la sociedad de consumo se ocupa de perfeccionar la trampa, haciéndonos saber aquello a lo que deberíamos aspirar si queremos ser felices: un cuerpo espectacular, una salud perfecta, la juventud eterna, el amor incondicional... En épocas en las que deberemos volver a aceptar algunas limitaciones (especialmente económicas), sería bueno no sobrevalorar lo que nos falta para no despreciar lo que tenemos. Reconocer que, como en el cuento, las noventa y nueve monedas son ya un tesoro. Sin quererlo, sin forzarlo, sin pensarlo, sin planearlo, este cambio será capaz de volvernos más serenos, más agradecidos, más solidarios y seguramente, también más felices.



Perseguir tus deseos

Nadie puede conquistar de inmediato todas las cosas que le pasen por la mente, de hecho, algunos nunca alcanzarán el logro específico que desvela sus noches más oscuras. Esto es cierto, y sirve para demostrarnos que, afortunadamente, no somos omnipotentes. Sin embargo, hay otra manera de analizar el vínculo entre lo deseado y lo que acaba sucediendo.

Alguna vez le preguntaron a su santidad, el Dalái Lama, si llegaría el día en que su pueblo, sometido desde hace más de medio siglo a la ocupación china, pudiera cumplir su deseo de justicia y recuperar un Tíbet independiente. "Estoy seguro de que así será —dijo el Dalái—, lo que no podemos saber es cuándo." En sus conferencias, más de una vez, este líder espiritual ha sostenido que cualquiera de nosotros puede lograr lo que de verdad desea, y lo hará si sabe que le corresponde por derecho, si confía en que es honesta la fuerza que genera su vehemente deseo, y sobre todo... si abandona la urgencia. Para ilustrar esta reflexión le cuento una historia real:

El legendario actor, Bob Hope, contaba que, desde niño, su sueño fue el cine. Ser un comediante aplaudido en clubes de tercera categoría era importante, pero soñaba con la "pantalla de plata". Un día, alguien que confiaba en él le consiguió un papelito en una película de Warner Bros. Tenía que pronunciar apenas dos frases en una aparición de 52 segundos, de los cuales la mitad estaba de espaldas, pero para Bob era el cumplimiento de su más ambiciosa fantasía. Hacerlo le encantó; sin embargo, una aparición tan fugaz no alcanzaría ni para comenzar una carrera en el mundo del cine. Hope esperó el milagro de una nueva llamada, pero nada de eso sucedió.

¿Cómo conseguir que lo volvieran a llamar? Era lo que más deseaba en el mundo y tenía que lograrlo... Pero mientras su momento llegaba, si llegaba, tenía que seguir ganándose la vida, ya que no podía esperar que la gran oportunidad golpeara su puerta. Así, Bob aceptó un trabajo como comediante, en gira por medio centenar de bares a lo largo y ancho de Estados Unidos. Trabajaba cada noche con la mitad de sus sentidos puestos en divertir al público, pero con la otra mitad al servicio de una idea obsesiva: conseguir que algún director de casting de Warner Bros. recordara sus virtudes interpretativas y lo convocara. Sabía que tenía lo necesario para ser un gran humorista. ¿Cómo hacerlo saber a quien era necesario que lo supiera?

De pronto, tuvo una idea y la llevó a cabo: en cada ciudad en la que trabajaba

mandaba dos o tres cartas a Warner Bros. En todas decía más o menos lo mismo: "He visto la última película de la Warner, me ha encantado. ¿Quién es ese joven tan simpático que aparece al final de la película? Se ve que tiene pasta de buen actor. Mis amigos y yo quisiéramos verlo en algún nuevo papel". Y luego Bob acababa firmando con un nombre cualquiera.

Hope gastaba mucho dinero en sellos; pero se decía a sí mismo que se trataba de una inversión. Y realmente lo que sucedió después le hizo pensar que su esfuerzo había tenido su recompensa. A los tres meses, cuando llevaba más de cuarenta ciudades recorridas y más de cien cartas, la Warner lo llamó y le ofreció un papel. Le proponían casi un papel protagonista y el contrato resultaba tentador. El día de la firma, Bob Hope deslizó un comentario para evaluar el peso que había tenido su estrategia:

—¿Qué les hizo pensar en mí? —preguntó.

El mayor de los hermanos Warner contestó:

—Pensamos que cualquiera que se tome el trabajo de viajar tanto, gaste tanto dinero en sellos y sea capaz de mandar más de cien cartas hablando tan bien de sí mismo... ¡merece una oportunidad!

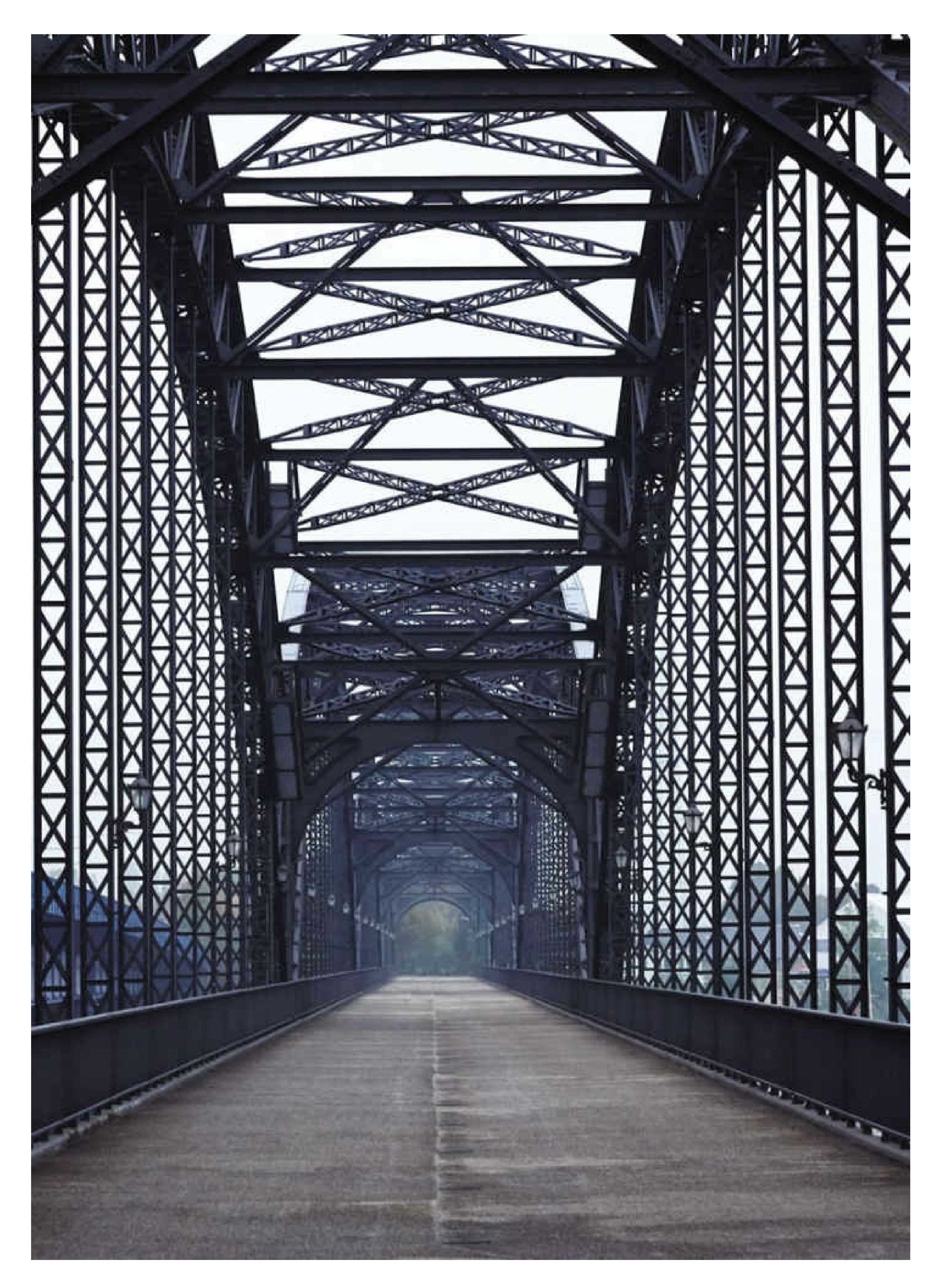
La confianza de Hope en sí mismo le permitió mantener su esfuerzo y una actitud positiva ante las circunstancias más adversas. Su historia es un ejemplo para que nos atrevamos a luchar por nuestros objetivos. Esto es posible, si este deseo es propio y no el reflejo de una necesidad ajena. En el trayecto encontraremos obstáculos, pero también descubriremos las herramientas que nos permitirán alcanzar nuestra meta.

Rodearnos de mensajes positivos y optimistas será de gran ayuda, pero requerirá de la fortaleza que sólo aparecerá si nosotros mismos creemos en nuestro potencial para actuar y llegar a obtener lo que deseamos.

Todos sabemos que para que algo suceda intervienen infinitas condiciones, y poco importa cuál es la más determinante. A veces, un pequeño gesto lo cambia todo, un hecho que la ciencia ya ha llamado el "efecto mariposa". Así que, aunque no todo está en nuestras manos, hay cosas que debemos poner de nuestra parte para conseguir nuestros objetivos.

Cada cosa que sucede contiene, si nos afecta (incluso si no nos afecta), un porcentaje de aporte propio que a veces es fundamental y en otras nimio, pero que siempre está presente. Aceptar que estamos influyendo directa o indirectamente en todos los sucesos que nos rodean es adueñarnos de nuestra propia vida. Aceptar que todas las cosas nos implican es aprender que cuando tenemos un sueño debemos luchar por él, convirtiendo ese deseo en un proyecto, tomando la decisión de no perder el rumbo ni la paciencia. Si tenemos en cuenta estos aspectos, no será difícil tomar el camino hacia la meta, porque

habremos aprendido a confiar en la fuerza de nuestros actos y en nuestra influencia sobre el mundo que nos rodea. Lograremos que esa influencia sea positiva y fructífera, para nosotros y para los demás; habremos conquistado la gloria de vivir una vida llena de sentido y de trascendencia.

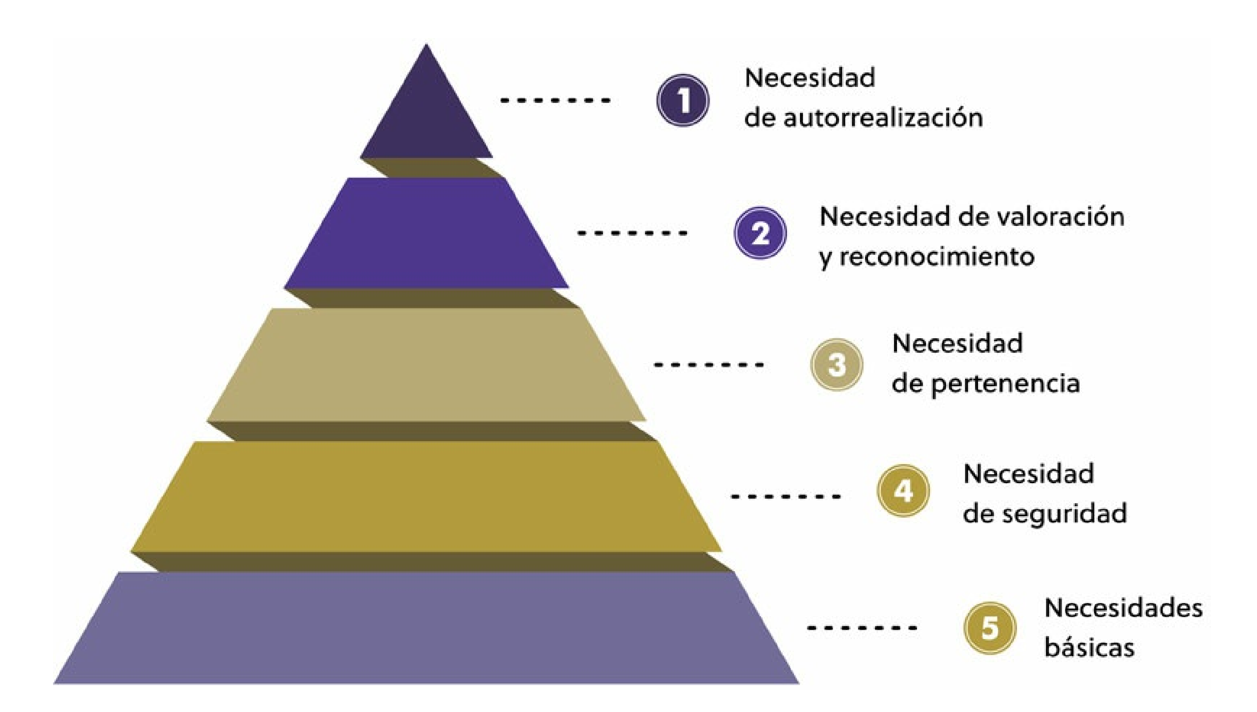


La ruta de la realización

Hablamos mucho de calidad de vida y del bienestar de las personas, y cuando analizamos el camino de su búsqueda lo describimos siempre como un trabajo personal que debe hacer cada uno para sí mismo y para su entorno, considerando que este concepto puede referirse a su familia, a su grupo más cercano de amigos y vecinos, a sus compatriotas o a toda la humanidad. Consideramos también que la felicidad es más una obligación que un derecho, y que ser felices es parte del privilegio de estar vivos.

Ambos conceptos, el de felicidad y el de bienestar, no son equivalentes, pero es evidente que están íntimamente ligados, aunque aquélla sea más subjetiva y éste pueda ser objeto de medición y evaluación más evidente, especialmente si nos referimos a la satisfacción de nuestras necesidades, tanto personales como sociales, para cada individuo o para toda una comunidad. Abraham Maslow, uno de los padres de la filosofía humanista, decía en su libro *El hombre autorrealizado* que el individuo tiene muchas necesidades y que su relación con su existencia depende de su posibilidad de satisfacerlas. Esta simple sentencia cambió el panorama de la psicología social, su interpretación de los fenómenos conductuales y la tarea asistencial de una manera definitiva y contundente.

Maslow decía, además, que todas las necesidades eran importantes, pero que la urgencia de satisfacerlas no era la misma. Para explicarlo, utilizaba una imagen tan didáctica como poderosa: las necesidades de las personas, y también de las comunidades, podrían ordenarse según su prioridad, acomodándolas unas sobre otras, como si fueran los bloques de una gran pirámide.



En este esquema, la evolución consiste en escalar la pirámide desde el primer nivel hasta el último y más elevado, recordando que no se puede llegar al segundo escalón sin haber superado el primero; es decir, no se pueden resolver las necesidades más elevadas sin ocuparse primero de las de la base. La pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humanas, nos plantea cinco niveles, comunes a todos los seres humanos:

- Primer nivel: necesidades básicas. Se agrupan aquí, principalmente, todos los requerimientos primarios para la supervivencia del individuo: alimento, agua, techo, descanso, aire respirable...
- Segundo nivel: necesidad de seguridad. Relacionada con el deseo de sentir que el entorno físico y social es estable, ordenado y predecible. Incluye desde la certeza de ser capaces de seguir satisfaciendo las necesidades primarias en el futuro hasta situaciones más complejas, como un trabajo duradero o un proyecto personal viable en el tiempo.
- Tercer nivel: necesidades de pertenencia. Se refieren al hambre que, por fuerza, sentimos de ser aceptados por los demás, de estar integrados a un grupo y a la vivencia que se suele llamar "de la doble pertenencia": yo pertenezco a este grupo y este grupo me pertenece. Soy parte de este colectivo que, de alguna manera, me define.
- Cuarto nivel: necesidad de valoración y reconocimiento. Un grupo de necesidades que incluye el reclamo de ser queridos y el de ser valorados por lo que hacemos, así como respetados por lo que somos. Es la necesidad de aprobación y de prestigio, y, por extensión, el sentido de competencia, de pericia o de idoneidad en el desempeño de la tarea elegida.
- Quinto nivel: necesidad de autorrealización. Lo que suele describirse como la satisfacción de llegar a ser todo lo que uno es capaz, de sentirse a gusto con la propia existencia; la certeza de poder hacer las cosas siendo congruentes con lo que somos, lo que pensamos y lo que sentimos.

La posibilidad de escalar esa pirámide satisfaciendo las necesidades de cada nivel está

relacionada con el buen uso de todas las capacidades y habilidades con las que uno nace, las que desarrolla y las que adquiere.

Dicho de otra manera, este proceso de crecimiento personal depende no sólo de aquellas condiciones que hemos recibido desde la cuna, sino también, y sobre todo, de nuestra actitud, nuestras experiencias y los hechos a los que debemos enfrentarnos en la vida, incluyendo una educación compatible o no con este gran desafío.

Más allá de establecer que, sin lugar a dudas, hay personas más afortunadas que otras en ese desarrollo y crecimiento: por sus dones, habilidades innatas, condiciones económicas, familia, escuela..., los seres humanos, sin excepción, llegamos a la edad adulta con más fortalezas que debilidades y es un hecho sabido por los terapeutas alrededor del mundo (y de todas las escuelas) que conocer éstas y aquéllas acrecienta el poder de cada uno y su influencia sobre el resultado satisfactorio de su camino en la vida.

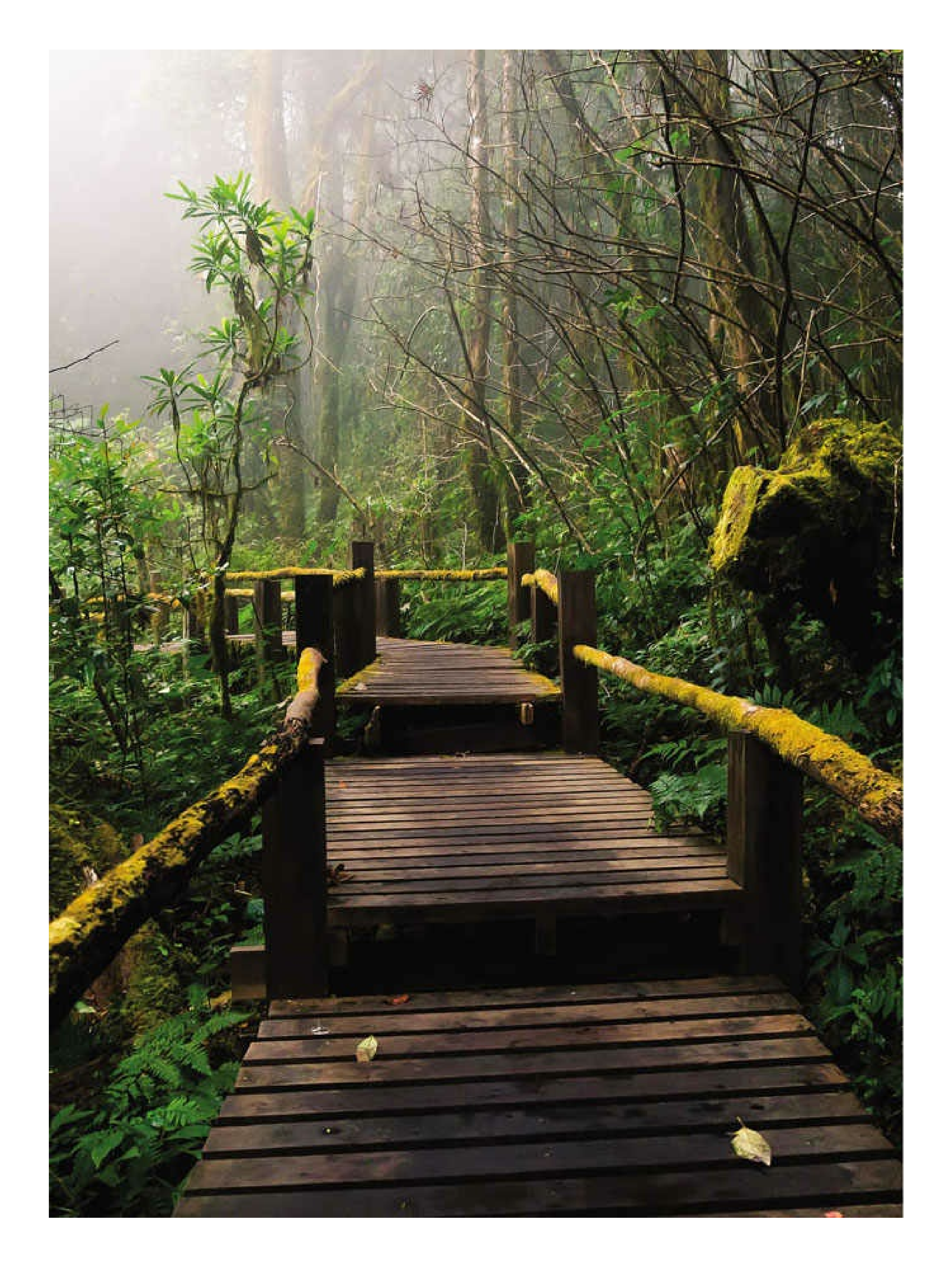
Todos contamos con un gran número de capacidades para afrontar y poder solucionar los problemas que nos plantea la existencia. Nacemos con la capacidad de emulación de las conductas de nuestros educadores, con un determinado nivel de inteligencia y de sensibilidad. Nacemos, por ejemplo, con las maravillosas herramientas de la intuición y la creatividad, aunque no todos sacamos provecho de su potencial. Aquí, como en otros casos, rescatar, desarrollar y sostener estas capacidades, además de hacerlas conscientes, abre la puerta a optimizar sus beneficios.

Las personas que pasan por su vida valiéndose de algunos dones, en piloto automático, difícilmente consiguen sacar de esas herramientas todo el partido que podrían aportar, y se benefician sólo de una parte de su potencial. Sin embargo, eso no es lo peor. Lo peor es que esas personas también repiten el esquema de automatismos en sus creencias y conductas, aceptando como cosa juzgada o verdades inamovibles, los mandatos, los hábitos o el miedo, sin animarse a buscar otras posibilidades.

Las sociedades que avalan estas conductas automatizadas empujan a sus miembros, especialmente a los más jóvenes, a que equivoquen el camino, a que pierdan el rumbo, a que terminen sintiéndose amenazados, frustrados o inseguros respecto a lo incierto del mañana.

Nada es más absurdo que actuar siempre de la misma forma y esperar que el resultado sea diferente. La propuesta es asumir la responsabilidad del crecimiento pendiente, para hacer uso de los recursos que podemos y merecemos, empujados por nuestro propio impulso superador. Se puede elegir el camino de las rosas por su perfume y suavidad o por que nos lastiman las espinas del otro camino... y no es lo mismo. El camino elegido por reacción siempre nos hace caer en la tentación de seguir dejando las

responsabilidad de todo lo que nos sucede a las circunstancias o a lo que los demás hagan y, por lo tanto, relegando su modificación a lo que los demás decidan; es un círculo de dependencia y resentimiento.



Podemos ver a nuestro alrededor cómo, en tiempos difíciles, proliferan las personas que quedan presas en este circuito negativo, adictas a divulgar las peores noticias. Son personas a las que les importa más el chisme que los hechos, a las que les cuesta poco justificar su pesimismo, enarbolar su derecho a la crítica y practicar su exagerado dramatismo. Estancadas en algún lugar de su evolución, muestran síntomas de ese fracaso y también la insatisfacción crónica de sus necesidades. Se caracterizan por que:

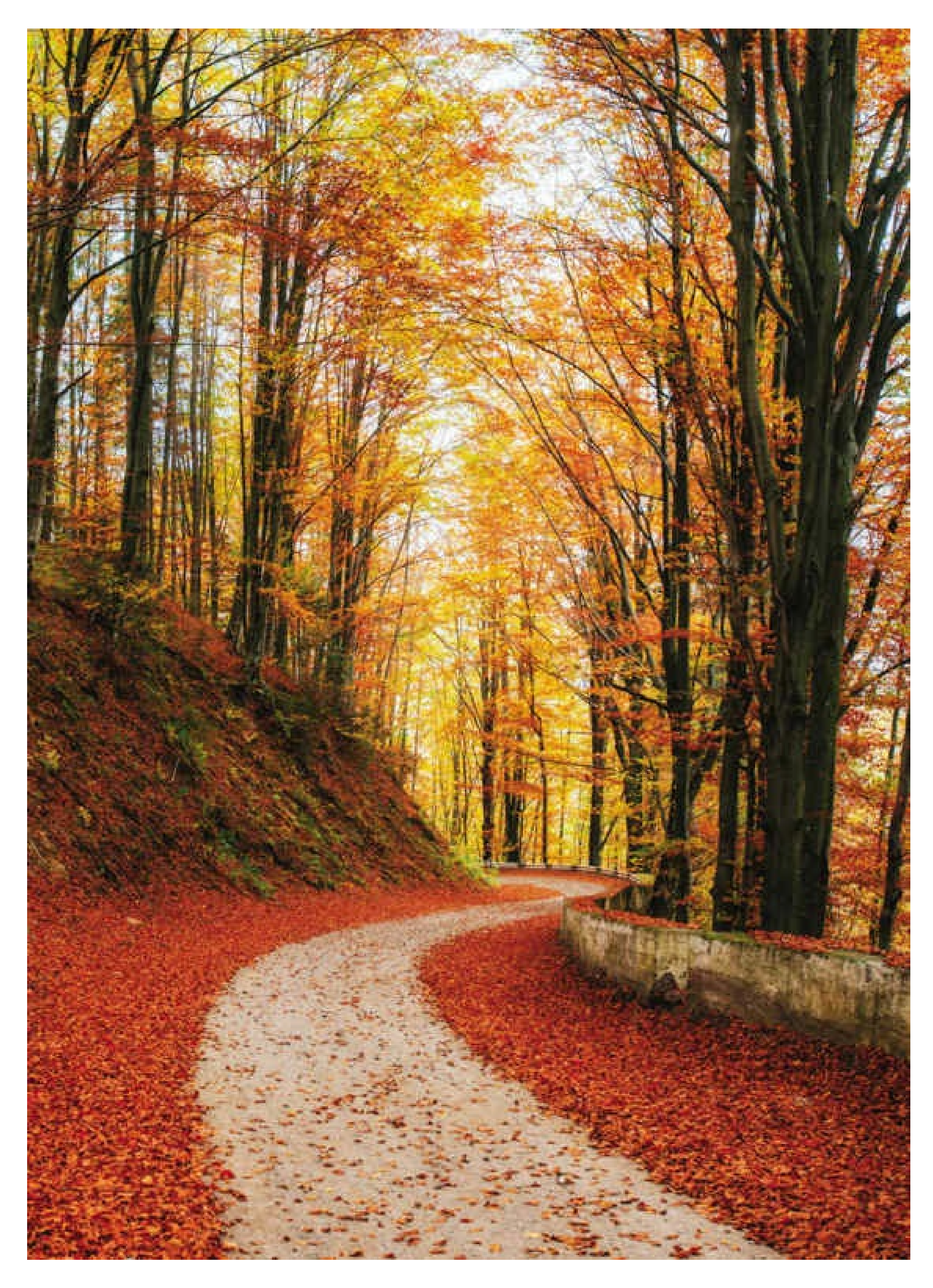
- Se desaniman rápidamente frente a las adversidades.
- Son incapaces de ver en la contrariedad una oportunidad para aprender.
- No pueden eliminar de su corazón los sentimientos tóxicos, tales como la ira, el miedo o el resentimiento.
- Tienen la tendencia a acusar a los demás de las cosas que les ocurren.
- Transitan una y otra vez por el camino de la crítica cruel, del prejuzgar a las personas, de la burla y el demérito de los otros.
- Discriminan, menosprecian, someten y maltratan, especialmente a los que no pueden defenderse.
- Son caprichosos e inmaduros, y por ello buscan y entrenan a fondo sus capacidades de manipulación y control de lo que hacen los demás, en lugar de centrar su atención en la construcción y el respeto.
- Su explicación de las cosas se desplaza entre lo que debería y lo que no debería haber pasado en su vida para que todo fuera bien.
- Se alejan del compromiso con lo que está ocurriendo, con el presente.



Una sociedad en la que muy pocos se ocupen de este desarrollo y aprendizaje asistirá, con inquietud, al crecimiento de la frustración, al resentimiento y la envidia entre sus miembros, y terminará padeciendo las consecuencias: competencia salvaje, rivalidad, discriminación, desprecio, y sus peores derivaciones: el rencor, la agresión y el odio.

Volviendo a Maslow, sin evolución en su propia pirámide, ninguna sociedad podrá conseguir el mínimo nivel de satisfacción, como grupo humano, y el respeto que le es imprescindible; y sin él jamás podrá abrir la puerta a la posibilidad de bienestar y felicidad de todos sus miembros. Como leí, no hace mucho, en una pinta callejera:

La calidad no está en las cosas que hace el hombre, sino en el hombre que hace las cosas.



La capacidad de renacer

Cuando el primer hombre y su compañera fueron expulsados del paraíso, de la espada flameante del ángel que custodiaba la entrada escapó una chispa que acabó prendiendo fuego al nido del ave Fénix, causándole la muerte, mientras él era ajeno a lo que sucedía a su alrededor. Según cuenta esta versión de la historia, los ángeles, para compensar al Fénix, que de nada era culpable, consiguieron revivirlo, concediéndole eternamente el don de renacer de entre sus cenizas.

Cuenta el mito —primero griego, después romano y más tarde cristiano— que, desde entonces, cuando al ave Fénix le llega la hora de morir, hace un nido de especias y hierbas aromáticas y deposita en él un único huevo. Dicen que allí permanece aguardando su muerte y que, al anochecer del día señalado, arde, quemándose por completo y quedando reducido a cenizas. Pero, gracias al calor de aquella masa gris y tibia, al amanecer se rompe el cascarón y resurge el mismo Fénix, más joven y fuerte, único y eterno. Este mito refleja, con realidad y poesía, una característica de los humanos, un aspecto a veces oculto de nuestra personalidad, una arista poco explorada de nuestra existencia. Se trata de nuestra capacidad de volvernos a poner en pie una y otra vez, después de cada caída, después de cada traspié, después de cada catástrofe. La historia de la humanidad está llena de ejemplos de esta condición: pueblos, países y sociedades capaces de renacer literalmente de sus cenizas y de salir adelante con renovados bríos y empuje.

Las biografías de los más admirados hombres y mujeres de la historia relatan siempre uno o más episodios en los cuales el protagonista pareció desfallecer ante una realidad que parecía acabar con todo, y es posiblemente la presencia de estos episodios lo que los hace mucho más admirables.

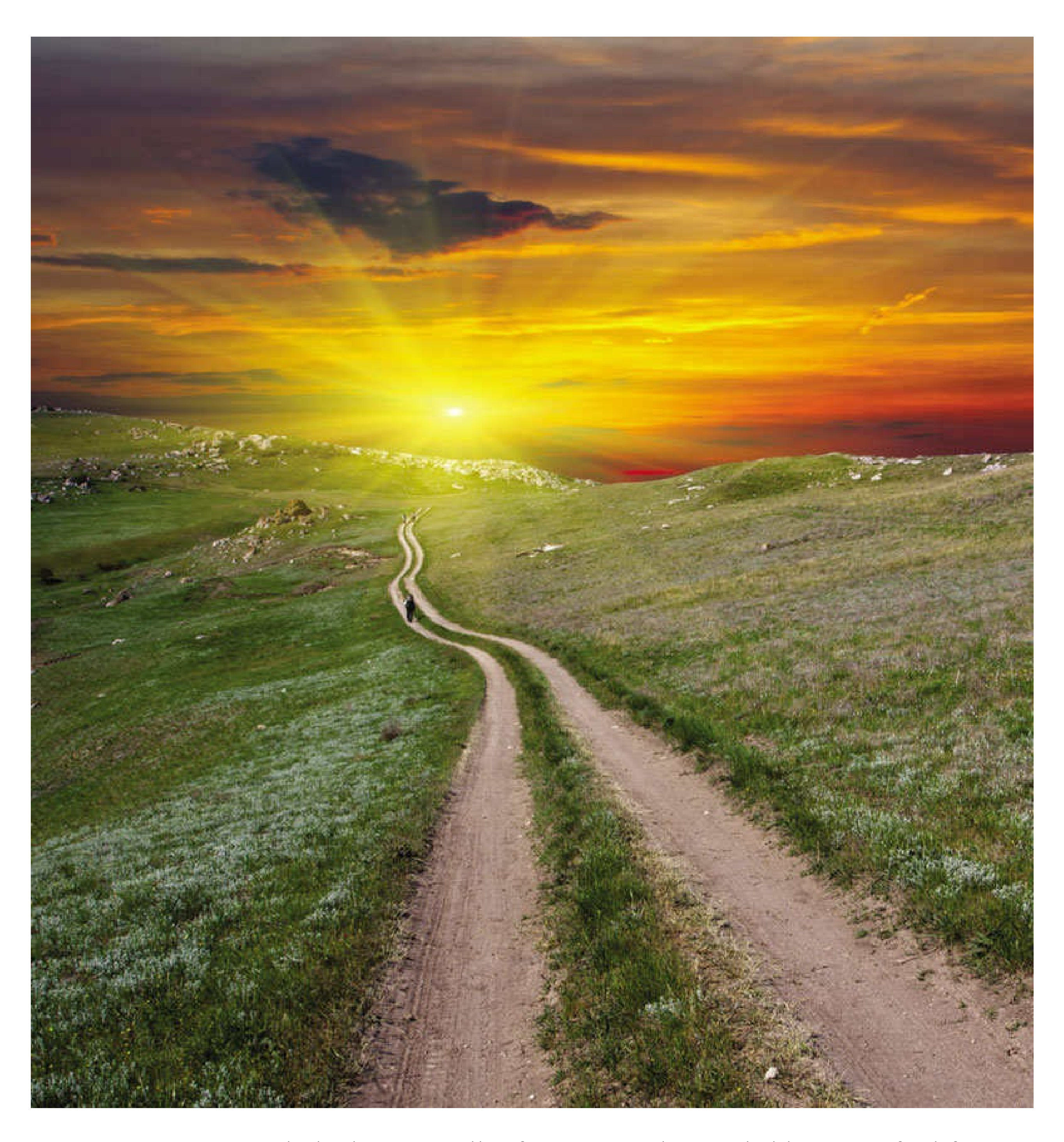
En el camino del héroe, como se llama genéricamente a la secuencia típica de la historia biográfica de todos aquellos que han sido dignos de recordar y venerar, siempre hay obstáculos, dificultades, impedimentos, abismos y caídas. Es justamente el valor del protagonista para enfrentarlos (santo, soldado o sastre) lo que aporta su heroicidad y, a la vez, lo que le permite aprender lo que debe, para volver alguna vez sobre sus pasos y compartir lo que tiene, guiar a otros y enseñar lo que sabe.

La palabra *héroe* es, de por sí, una clara expresión de este concepto. Su original griego y su posterior transcripción latina no se refieren a un valiente y temerario Superman, ni a una deslumbrante y misteriosa Mujer Maravilla, llenos de poderes y virtudes. *Héroe*, desde el punto de vista etimológico, define (especialmente en mitología)

a aquellos que son capaces de enfrentarse a los dioses y sus caprichosos designios. Dicho de otra manera, los que pueden enfrentarse y vencer los obstáculos que su destino pone, a veces cruelmente, en sus vidas.

Ésta es la heroicidad de Ulises, de Hércules, la de Juana de Arco y la de Pocahontas; pero también es la de Gandhi, la de san Francisco de Asís, la de Buda, la de la madre Teresa de Calcuta, la del reverendo Martin Luther King; y por supuesto, la de Helen Keller, de quien pretendo hablarte, aunque sea un poco más...

Esta maravillosa mujer nació en Estados Unidos en 1880. A los diecinueve meses de vida, la complicación neurológica de un cuadro infeccioso —no existían aún los antibióticos— la dejó irreversiblemente ciega y sorda. Cuando muchos hablaban de resignación, consolando a la familia, y otros tantos hablaban de la conveniencia de dejarla morir, otra mujer increíble, Ann Sullivan, se hizo cargo del desafío de enseñarle a leer y a escribir en el sistema braille y, más tarde, de diseñar, con la ayuda de Helen, una particular técnica de lectura de labios, colocando sus manos sobre la garganta y los labios del interlocutor. Superando todas esas dificultades, Helen Keller aprendió a hablar con su propia voz, estudió y se graduó en filosofía y ciencias sociales, escribió media docena de libros, publicó cientos de artículos en revistas y periódicos y fue distinguida con el doctorado *honoris causa* por algunas de las más grandes universidades del mundo.



Cuentan que cuando la doctora Keller fue convocada para hablar en Oxford frente a miles de profesionales y estudiantes, el rector de la universidad la presentó diciendo que se trataba de una mujer admirable. Dijo que, para él, la doctora Keller merecía ese adjetivo más que nadie que él conociera, ya que había logrado el reconocimiento de todo el mundo académico, cosechando premios y aplausos, y lo había conseguido a pesar de contar con muchísimos menos recursos que el común de la gente.

Después de una gran ovación, que Helen Keller no pudo ver ni oír, ella comenzó su discurso diciendo: “Es cierto lo que dice el señor rector: soy una mujer digna de admiración, pero quiero aclararle a mi querido amigo y colega que, en desacuerdo con

sus palabras, creo que no merezco su admiración ni la de ustedes por lo que he podido lograr con las obvias dificultades que planteaba mi realidad, sino por haberlo intentado a pesar de todas ellas, por mi persistencia y por mi decisión de seguir adelante una y otra vez, insistentemente, después de cada fracaso".

Durante el último medio siglo, un estudioso de los mitos y las leyendas, llamado Joseph Campbell, investigó el patrón repetido en los relatos de los más trascendentes y significativos héroes de la historia y de la literatura, desde Moisés del Antiguo Testamento hasta Luke Skywalker, el famoso personaje de la saga de *La guerra de las galaxias*. En todas estas biografías o leyendas, Joseph Campbell encontró elementos que se repetían, que aparecían como comunes al héroe: el abandono de un lugar conocido, el planteamiento de una gran aventura o desafío, la vivencia de la derrota y del fracaso, la victoria o el descubrimiento y, finalmente, el retorno del mito, victorioso, sabio o iluminado.

La propuesta que hoy te acerco es la de descubrir la parte de heroicidad que habita en ti para que la dejes fluir... No para conseguir lo que otros no consiguen ni para hacer lo que nadie hizo antes, ni para salvar a la humanidad ni tampoco para pasar a la historia; hablo tan sólo de animarte a enfrentar las dificultades y reveses que el azar, las circunstancias o tus propios errores te van poniendo en el camino, y ser capaz de nutrirte de esa experiencia para ayudarte a crecer.

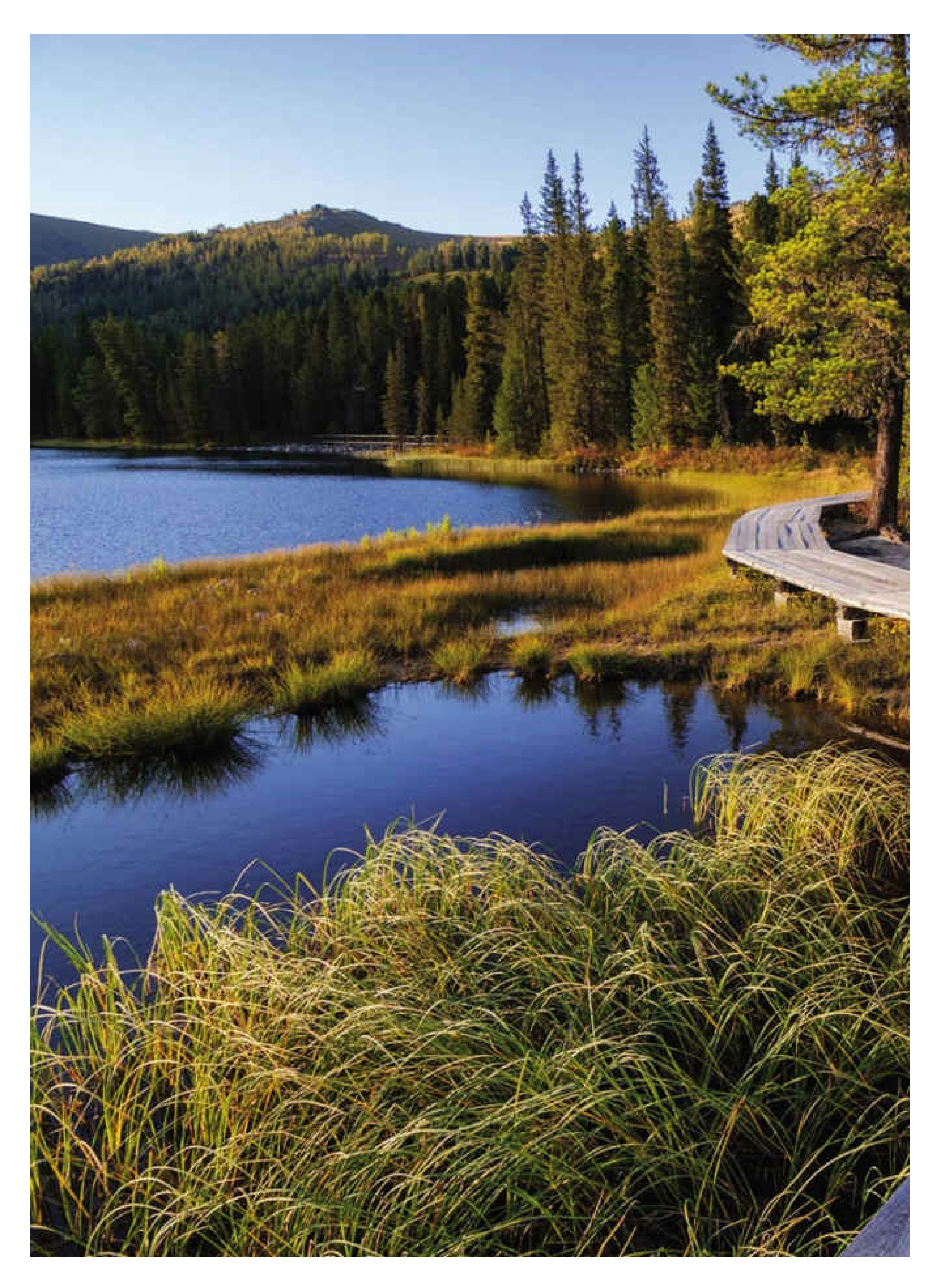
Te propongo que la próxima vez que te enfrentes a una situación difícil, recuerdes este planteamiento.
Te propongo que no te declares vencido, que no abandones la lucha, que no te quejes de que nada haya salido como deseabas.
Te propongo que veas en cada dificultad una oportunidad para aprender; en cada abismo, una forma de desarrollar tu inteligencia; en cada caída, un aumento de tu experiencia vital.

Cada frustración que superes, cada herida que sobrevivas, cada batalla que no te destruya, no sólo te dejará preparado para enfrentar mejor el siguiente escollo, sino que, de paso, también te permitirá ayudar a nutrir con tu sabiduría a los que vienen un poco más atrás.

El viejo ideograma que se utiliza en China para aludir a las situaciones críticas es la llave maestra de ésta y de todas las crisis posibles. Este ideograma está formado por dos trazos que se dibujan el uno encima del otro: el de arriba se puede traducir como "peligro" mientras que el de abajo, cuando se lee en solitario, se podría interpretar como "oportunidad".

Una crisis es, para los sabios de Oriente, un riesgo que nos abre la oportunidad para el cambio y el crecimiento. La turbulencia que nos provoca una realidad no complaciente es, posiblemente, lo mejor que podría llegar a pasarnos, aunque seguramente nunca sea lo más placentero. La misma Helen Keller sintetiza así lo que trato de explicarte, en este pequeño poema llamado "El ojo del huracán":

La seguridad es en gran medida
una superstición [...]
y, a la larga,
evitar el peligro
no trae más seguridad
que exponerse a él.
Porque la vida
es una aventura atrevida...
o no es nada.





CAPÍTULO 3

Emoción

Adueñarse de los sentimientos

El amor, la energía que mueve el mundo, es posiblemente el primer motivo por el cual el hombre sueña, desea y se empeña en su lucha por la vida. El abrazo entre amigos, la pasión compartida en pareja, el cuidado hacia los más necesitados o el amor que hace posible un mañana más justo, conforman ese sentimiento que perdura desde el principio de los tiempos.



Volver al corazón

Me siento a escribir esto después de ver (¿por vigésima vez?) *Rain Man*, sin lugar a dudas, mi película favorita y uno de los filmes que más me emocionan. Aunque no tuviera en cuenta lo artístico, la fotografía, la dirección y la actuación, creo que seguiría conmocionándome como le sucede a cualquiera que contacta con la belleza del arte en estado puro. No es extraño que así sea; ese contacto es en sí una experiencia transformadora. Después de secarme las lágrimas, que inevitablemente me arranca la descomunal interpretación de Dustin Hoffman, me quedo en silencio, pensando en todo lo que implica la historia narrada. Por un lado, el retrato de lo humano en todas sus facetas; por otro, una casi cruel fotografía de los errores de los padres, que demasiadas veces empujamos a los hijos a lo que pretendemos evitar: una ineludible pancarta que anuncia que no todo está perdido, enarbolada en un canto a la comprensión y al amor fraternal.

Está claro que *Rain Man* es una historia de amor. Un amor que nos acaricia el alma hasta los límites de lo imposible cuando, por fin, el personaje interpretado por Tom Cruise puede comprender y sentir el verdadero sentimiento que lo une a su hermano y decide dejarlo en manos de los médicos.

Una contundente elección en función del otro y no en la dirección que señalaría el lado más "egoísta" de su amor, que desearía retenerlo a su lado. Como sucede en la película, también a mí, como quizá a ti, me ha tocado transitar por épocas en las que, privilegiando el mandato de la mente pensante, me alejé del mensaje de mi corazón y pensé exclusivamente en mi necesidad. Eran tiempos en los que el entrenamiento recibido en mi educación aturdía mi darme cuenta y terminaba lanzándome a una carrera en la que lo único importante parecía ser la eficacia de mi accionar y el resultado concreto, "pesable y medible", de lo que hacía y decía, con cada paciente y en cada consulta. Después, uno asume; después, uno aprende.

Tarde o temprano descubrimos que el verdadero valor de las cosas sólo se puede medir con los ojos del alma, porque como le diría el Zorro al Principito, protagonista del libro homónimo, de Antoine de Saint-Exupéry: "Lo esencial... es invisible a los ojos".

Por suerte, esa capacidad —la de ver con los ojos del corazón— no es una virtud reservada a unos pocos, aunque tampoco es una meta deseada por todos, mucho menos por aquellos que creen que el mundo de lo afectivo es un universo de acceso restringido a los privilegiados.

La capacidad de amar no es para nada una posesión adquirida por aquellos que han recorrido con éxito un camino de elevación espiritual, religioso o místico. Por el contrario, el amor es un sentimiento inherente a la condición humana, y la conciencia de nuestra capacidad de sentirlo es la sustancia de la que está construida lo "humano".

Abrirse al amor es, pues, la recuperación de nuestro compromiso gregario con los demás, el pasaporte de acceso a las cosas importantes de la vida y la conexión con lo mejor de cada uno. El problema es que la palabra *amor* ha sido tan usada, pervertida y dislocada, que nos cuesta identificar el sentimiento que define, especialmente si pensamos que, en su nombre, algunos han dañado, torturado, asesinado y encarcelado a otros seres humanos.

Amar es uno de los verbos (y no es el único) que a veces parece extraviar su sentido verdadero, mezclándolo con edulcoradas definiciones carentes de sentido: "Amar es no tener que pedir perdón" (?) y con absurdos principios establecidos, ve a saber por quién, con carácter de perpetuidad: "Se ama una sola vez y para siempre"... Por no hablar de sus derivadas condenatorias, como la que dice que "el que ha perdido un amor, lo ha perdido todo".

Oscilo entre la sonrisa y la impotencia cuando leo las melosas frases de los puntos de lectura que señalan que "quien te ama sabe lo que deseas, aunque nunca se lo hayas dicho" (?). Si necesitáramos ponerlo en términos de definición, siempre prefiero recurrir a la conocida frase del brillante terapeuta, Joseph Zinker, que nos dice:

El amor es el genuino interés por el bienestar y el crecimiento de la persona amada.

Así definido, es obvio que no estamos hablando de un sentimiento limitado al ámbito de la pareja ni un patrimonio exclusivo de las madres abnegadas. Se ama a los amigos, a los padres, al prójimo, a Dios y, quizá, por qué no decirlo, a la humanidad, como un todo...

Simplificando, yo creo que el amor no es una cosa tan magnificente o lejana como estamos acostumbrados a escuchar, ni tan nimia como el imaginario de los poetas. Prefiero pensarlo como el sentimiento sincero de querer mucho a alguien. Nada más ni nada menos.

También cuestiono la idea de que haya amores más importantes que otros, aunque sí creo que existen diferentes maneras e intensidades de expresar el amor que damos y recibimos. Es importante ocuparnos de conocer nuestra capacidad de amar, investigarla y explorarla en uno mismo. Después, llegará el darse cuenta de... a quién amamos, cuánto amamos... Mucho después, llegará a cada uno la necesidad de saber cómo amamos y qué hacemos con lo que sentimos. Cada uno decidirá si es capaz de sostener

un amor para siempre; si prefiere la pasión enamoradiza o el amor; cada uno tomará sus propias decisiones a la hora de transformar el sentimiento en una acción determinada. No olvidemos que nuestros sentimientos son emociones y que la palabra *emoción* (e-moción) nos conecta, desde su etimología, con el movimiento. La conducta humana compromete en el exterior lo que el sentimiento promueve dentro.



Sófocles, el dramaturgo griego, sostenía que lo fundamental en la vida de una persona íntegra y virtuosa es el compromiso y, como es obvio, no se puede pretender compromiso de alguien que no ama.

Uno de mis colegas es etólogo. Se dedica a la psicología animal y trabaja con especímenes irritables, deprimidos, imprevistamente agresivos o que no aceptan aparearse. Él me contó este chiste, que aparte de arrancarnos una sonrisa, quizá nos ayude a repensar algunas actitudes olvidadas:

Había una vez una vaca que no daba leche. Los dueños de la granja llamaron a distintos expertos, probaron con distintas teorías, máquinas y formas, intentaron ordeñarla con guantes, con las manos aceitadas... Pero la vaca, que siempre había sido muy lechera, seguía sin dejar salir ni una gota. Decidieron, como último recurso, consultar con un terapeuta de animales. Así que, apenas el hombre llegó, pidió que le contaran qué era lo que ocurría. Después de pensar unos minutos, el especialista pidió a

la persona que solía ordeñar la vaca que se pusiera debajo de las ubres, como hacía normalmente. El psicoterapeuta se acercó a la vaca, le levantó una oreja y le dijo algo en voz baja. A una señal suya, el otro comenzó a ordeñarla y, para sorpresa de los allí presentes, la leche comenzó a fluir.

Momentos después, tras los vítores a la psicología, y cuando los animales se quedaron solos, el caballo le preguntó a la vaca extrañado:

—Oye, ¿qué ha pasado? Semanas sin leche y, ahora, después de que ese jovenzuelo te haya dicho vete a saber qué, te pones a dar y dar...

—Conciencia de género —afirmó la vaca—, y ese muchacho lo comprendió.

—No lo entiendo —afirmó el caballo, más extrañado aún con la respuesta.

—Como dice la hija del granjero —explicó la vaca—: nos halaga que todos los hombres quieran siempre tocarnos los pechos; pero estamos hartas de que no se les ocurra hablarnos de amor.

Después de esta historia, propongo: ¿por qué no recordarle a quien de verdad te ama que, a pesar de que conoces sus sentimientos, a tus oídos les sigue encantando escuchar su voz cuando dice que te quiere? ¿Por qué no ocuparnos de poner atención en el hecho de que aquellos que amamos también esperan que seamos capaces de decirles con más frecuencia “te quiero”, “eres importante para mí”, “te eché de menos” o “me alegra verte”?

¿Por qué no privilegiar lo importante y reemplazar o —mejor todavía— sumarle al regalo de ese abrigo carísimo y de marca que tanto deseabas, un abrazo desde el corazón; o al espejo labrado que quieres colgar en la entrada de la casa una mirada sincera y profunda que “diga lo que siento por ti”?

Vuelvo al protagonista del maravilloso libro *El Principito*. Cuando regresa de ver las rosas del jardín y se da cuenta entonces de que la suya —la rosa que dejó en su planeta— es única porque su amor la ha hecho distinta y especial, el Zorro le cuenta “su secreto”:

—Es bien simple —le dice—. No se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos.



Sexualidad y encuentro

La sexualidad siempre ha sido un tema tan importante como evasivo para hombres y mujeres, a lo largo de la historia de la humanidad y, como tal, centro conceptual de muchas manifestaciones trascendentes del ser humano de todos los tiempos. Así, en el mundo del arte, encontramos en los más antiguos grabados sumerios imágenes que podrían considerarse hoy mismo dibujos pornográficos, y las pequeñas famosas estatuillas hindúes que representan parejas manteniendo relaciones sexuales en las distintas posiciones del *Kama Sutra*, pasando por los retratos de las voluptuosas mujeres desnudas del Renacimiento...

No es de extrañar entonces que la sexualidad se haya convertido también en el tema central de muchas conversaciones y discusiones, desde las más intelectuales y cientificistas hasta las más coloquiales y populares, siendo, por añadidura, objeto de estudio y preocupación de muchísimas instituciones y programas educativos alrededor del planeta.

La cultura contemporánea está muy lejos de ser una excepción. También a nuestro alrededor, el arte, en todas sus manifestaciones, los tópicos en los medios de comunicación de masas y las conversaciones más o menos íntimas entre amigos, rebosan todos los días de referencias sexuales, directas e indirectas. Y ahora que lo escribo, se me ocurre que no estaría muy lejos de la verdad si asegurara que el sexo es el tema preferente hoy en día, quizá hasta en mayor medida que en cualquier otro momento de la historia.

¿De dónde proviene tanto interés por la sexualidad? ¿Por qué dedicamos tanto tiempo y atención a todo lo relacionado con ella? Una primera respuesta podría apuntar a su relación con el placer y, más primitivamente, a su vinculación con lo instintivo y con algo prohibido o tabú.

La ciencia, tanto desde lo antropológico como desde lo psicológico, relaciona esa vigencia con el hecho tan repetido —pero no por ello menos cierto— de la sexualidad como garantía de la preservación de la especie, empujando desde allí, conscientemente o no, a hombres y mujeres al encuentro y asegurando, claro, una futura reproducción.

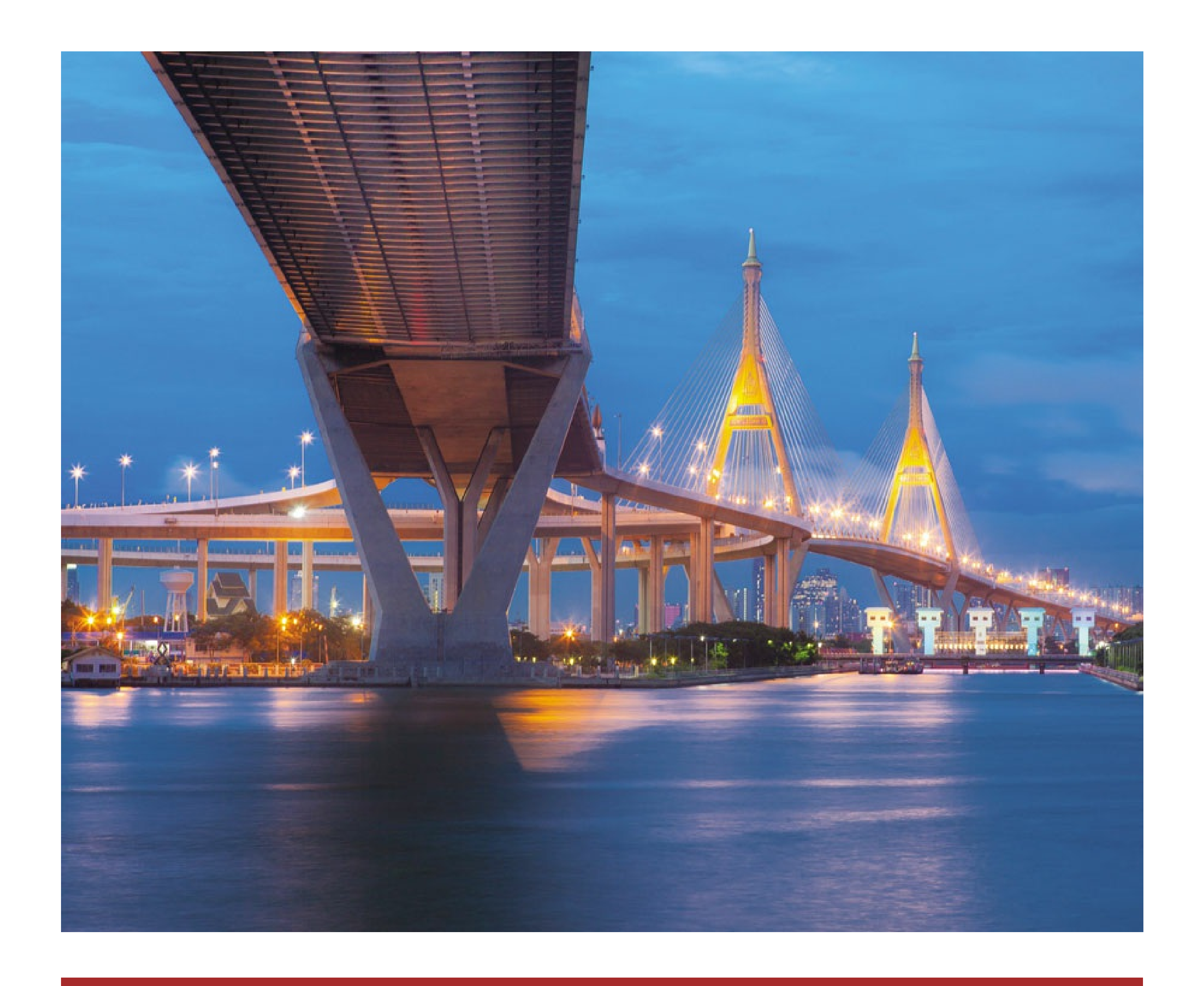
Pero, en primer lugar, la procreación en sí misma no llega a justificar tanto interés, pues ella existía antes de la sexualidad. Antes de la aparición de las especies sexuadas, la biología nos muestra que todos los seres vivos se reproducían. Analizando el tema desde lo filogenético, la naturaleza no necesitaba del sexo para la reproducción; organismos como las bacterias y las amebas, por ejemplo, se reproducen —también actualmente—

de forma asexuada, originando, a partir de su simple división, nuevos seres idénticos a su progenitor. Por otra parte, tampoco podemos sostener, en este mundo actual, que la teoría instintiva de la especie justifique ninguna actitud humana y menos aún los encuentros sexuales.

Por otro lado, no podemos dejar de reconocer que la sexualidad genera más de una complicación —se estudie la especie que se estudie— y que la naturaleza siempre hace las cosas con algún sentido. Dicho de otra manera, ¿para qué la naturaleza se ha tomado la molestia de tanto cambio? ¿Para qué tanta creatividad, para qué tanto gasto de energía? ¿Qué sentido tiene? ¿Para qué podría necesitar la naturaleza el desarrollo de la procreación sexuada? Una de la respuestas —y hay por lo menos cinco más— la enseña la biología y tiene que ver no sólo con la continuidad, sino también y, sobre todo, con la evolución de las especies. Si una célula madre da origen a dos células dividiéndose por la mitad, y cada una de las hijas se transforma en una célula nueva y joven, cada progenie resultará idéntica a la original, dado que se gesta a partir de la información encerrada en el código genético de la madre. Para poder dar origen a una descendencia diferente del progenitor, para asistir a la creación de algo distinto, hace falta que haya diferencias en el material genético entre las generaciones.

La forma que la naturaleza encontró para conseguirlo fue que dos células diferentes se cruzaran entre sí y entremezclaran su información generando células distintas de ellas mismas. Desde el punto de vista evolutivo, la sexualidad incorpora la posibilidad de que la descendencia sea diferente de sus progenitores, dado que mezcla —hasta donde hoy sabemos, más o menos al azar— la información genética de dos individuos distintos, obteniendo como resultado un nuevo mapa de configuración para cada nueva vida.

Sin forzar demasiado este concepto, se podría decir que una de las funciones primarias de la sexualidad es la de mejorar la especie a través del intercambio y la fusión con otro... y me parece que, en el nivel interhumano, esa función enriquecedora de la sexualidad se mantiene.



Aparece, con la sexualidad, la posibilidad de que el cruce genético genere variación y, por lo tanto, cambio y evolución de las especies. Para la biología, la sexualidad es la conquista de ese camino evolutivo.

Después de haber trabajado durante más de treinta años como terapeuta de adultos y de parejas, estoy seguro de que en esta etapa evolutiva de la especie humana ni el instinto reproductor, ni la evolución de las especies, ni el mero placer son la finalidad primordial del encuentro entre las personas. Y me permito diferenciar aquí el encuentro sexuado del encuentro sexual y ambos, del encuentro meramente genital.

Debería ser obvio para todos que muchas veces no es lo mismo estar hablando con un amigo que con una amiga. No es lo mismo lo que pasa al compartir una experiencia de trabajo con una persona del mismo sexo que del sexo opuesto. No es lo mismo, claro que no, convivir con alguien de tu sexo que con alguien del sexo opuesto. No es mejor ni

peor, sólo es diferente. En lo personal, he descubierto que en todas las áreas —trabajo, educación, familia— el intercambio entre hombres y mujeres genera una mejor posibilidad de conquistar nuevos espacios de desarrollo. La suma de la mirada femenina y de la mirada masculina nos enriquece siempre.

Desde este punto de vista, el sexo es un punto más de atracción o de encuentro entre los seres humanos y, como tal, un aspecto más de nuestra posibilidad de comunicarnos, potenciarnos y crecer.

Por supuesto que el modo en que cada uno decide vivir su sexualidad, el sexo o la condición de la persona que nos acompaña y el modo de expresarnos con él o con ella, debe ser y es una elección absolutamente libre, vedada a cualquier juicio discriminador. Muy lejos está este libro de levantar banderas contra esa libertad, justamente porque, como hemos dicho, lo más importante, especialmente hablando de sexo, es el encuentro y lo que deja en nosotros, más allá y más acá del mero placer.

En mis reuniones con grupos de pareja siempre dejábamos establecido que la relación sexual debía ser considerada como un espacio más de diálogo, una oportunidad de encuentro y una herramienta de comunicación.

Solía yo compartir en esos grupos esta viejísima historia:

Cuentan que una vez un pescador extrajo del mar, en una de sus redes, un enorme diamante que relucía bajo el sol con un sorprendente brillo.

El hombre regresó a su hogar, alegre de darse cuenta de lo afortunado que era y pensando dónde guardaría el valioso tesoro que había encontrado.

Al llegar a casa, decidió que lo enterraría en el jardín, en el pequeño huerto, junto a los tomates. Agarró una pala, cavó un hoyo, envolvió el diamante en un trozo de paño y lo depositó en el fondo.

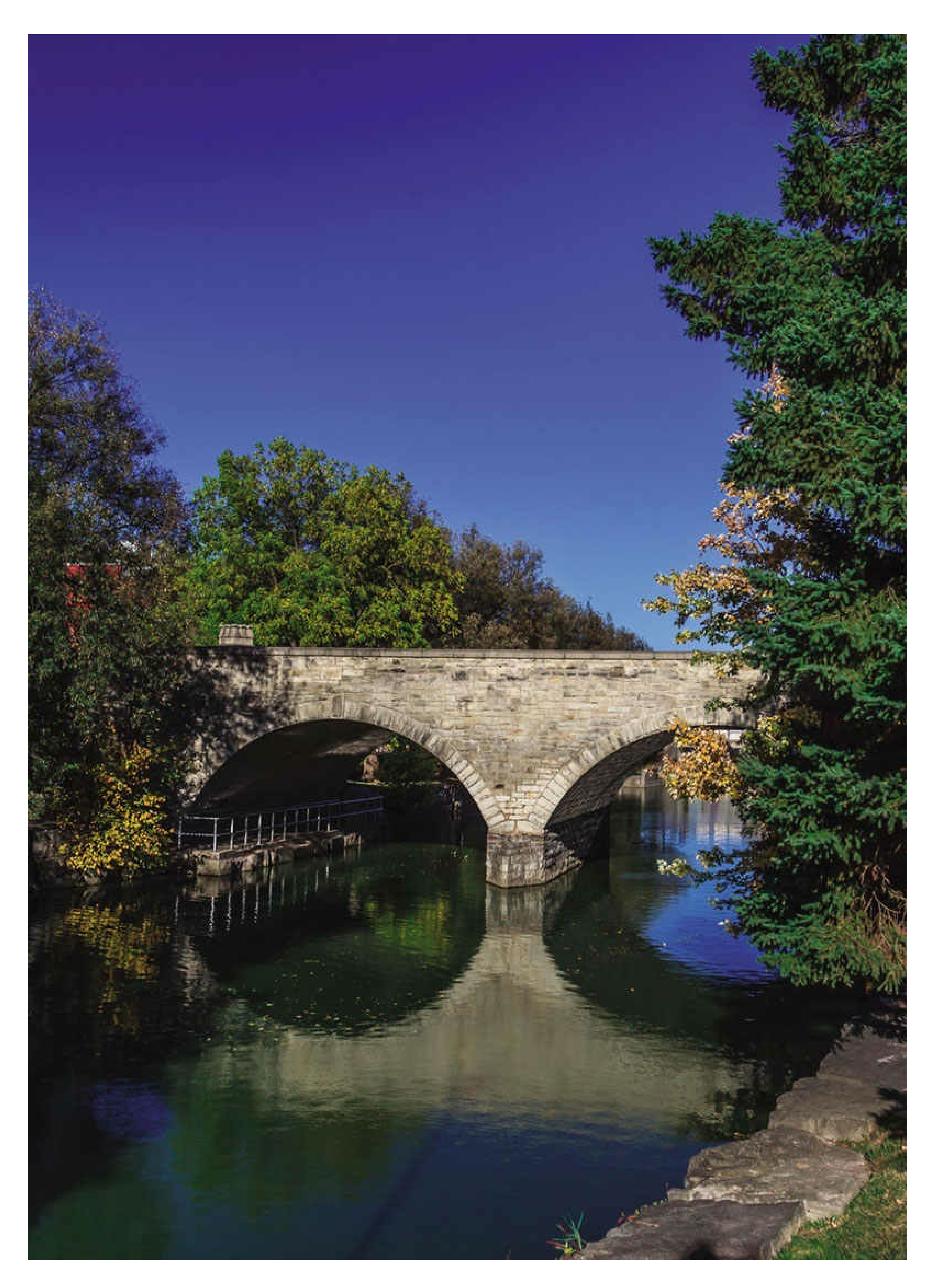
Mirando hacia los lados, para estar seguro de que nadie lo había estado espiando, cubrió el hoyo con la tierra. Cuando hubo terminado, colocó sobre la tierra recién removida una llamativa piedra amarilla, que le serviría para recordar con exactitud el lugar donde había enterrado su tesoro.

De vez en cuando, alguien visitaba al pescador y recorría su jardín. Al pasar por el huerto, inevitablemente preguntaba por aquella llamativa piedra amarilla. El pescador entonces decía: "¿Qué piedra? ¡Ah... esa piedra! Es muy valiosa para mí... Cuando la miro, recuerdo lo afortunado que soy". Tal era la emoción del pescador cuando decía esto que, pronto, otros habitantes del pueblo comenzaron a colocar piedras en sus jardines, ya no sólo amarillas, sino también rojas, azules...

Cuenta la leyenda que todavía hoy, si pasas por ese pueblo, verás que no hay casa que no tenga algunas piedras colocadas a propósito en el jardín. No todos conocen el secreto. Sólo unos pocos se ríen en silencio porque saben que casi todos han confundido la señal con el verdadero tesoro.

El sexo es una hermosa piedra encontrada en el huerto. Marca el lugar donde se puede

hallar un verdadero tesoro: nuestra sexualidad más plena y libre, la puerta a una fluida comunicación entre las personas y la llave del crecimiento que sólo deviene del contacto íntimo y sin prejuicios con el otro, que, justamente por ser otro, es diferente.



El poder del contacto

¿Solos o en compañía? Esta elección, natural y saludable, parece transformarse, en nuestras noches más oscuras, en otra alternativa nada tranquilizadora: ¿aislado o dependiente? Y en una más que, aunque exagerada, no es menos frecuente en nuestras cavilaciones: ¿esclavo o ermitaño?

En la realidad, estas dicotomías son sólo torturas imaginarias. Siempre podemos aprender a entrar en relación con los demás hasta sentirnos incluidos en el mundo de todos, y siempre podemos encontrar el espacio de reflexión de la propia y exclusiva compañía.

Siempre podemos encontrar momentos en los que disfrutamos de estar con el prójimo y momentos en los que el silencio externo e interno nos proporciona plenitud. Pero si llenamos nuestra vida de miedo, sea el temor a quedar atrapados por un vínculo o el horror de la ausencia de la mirada de alguien, transitaremos nuestra existencia huyendo de uno u otro fantasma. En lo personal, no dudo de nuestra esencia gregaria. Crecemos, nos reafirmamos y somos quienes somos en relación con los demás, y esa interacción es la que en muchos momentos le da sentido a nuestras vidas.

Precisamos del contacto y el vínculo con otros, y no necesariamente como signo de nuestra debilidad, como sugería Nietzsche, sino como expresión de una intrínseca necesidad de lo que de humano hay en nosotros.

Tenemos hambre de afecto y aprobación, pero también de disenso y crítica. Necesitamos de la mano y el hombro de los demás, pero también deseamos sabernos útiles y trascendentes. Es al conectar con esa característica “social” de lo humano cuando nace y se hace valiosa la comunicación genuina, honesta y continua, pero también cuando fluye, como ya hemos visto, la cooperación entre las personas, la solidaridad y la comprensión de lo que el otro sufre o vive. El momento en que aparece, sin necesidad de explicación, nuestro aspecto más bondadoso, compasivo y generoso.

Todos estaremos poco más o menos de acuerdo con lo dicho y, sin embargo, el mundo en el que vivimos parece privilegiar la comunicación instantánea antes que la comunicación profunda. Es una realidad que en nuestros días se jerarquiza la inmediatez por encima de la trascendencia y se honra la cantidad de seguidores que se tiene en el *Face* antes que los pocos amigos con los que poco nos encontramos cara a cara.

Hoy vivimos en un entorno en el que la tecnología de la comunicación virtual, que tanto ha hecho para fortalecer los vínculos, amenaza con dificultarlos. Todo sucede como si internet, en su intento exitoso de acercar a los que están lejos, tendiera a alejar a los que están cerca.

Comencé a alarmarme ante esta situación hace algunos meses, cuando, sentado en la mesa de un café, mi amiga Julia me hizo notar lo que sucedía a nuestro lado. Cinco jóvenes (tres chicos y dos chicas) que no llegaban a los 18 años compartían unos refrescos.

Cada uno de ellos tenía un teléfono celular en su mano y estaba en su mundo, leyendo y enviando sus mensajes. Ninguno decía una palabra, sólo compartían el espacio físico del bar que les ofrecía conexión libre de wi-fi.

De pronto, algo más terminó de inquietarme. Una de las jovencitas se rio con ganas y le dijo al chico que estaba a su lado: "¡Hay que ver cómo eres!" . Él, que se encontraba junto a ella, ¡le había mandado un mensaje de celular! Por supuesto que no se trata de dejar de utilizar la tecnología, ni de prohibir los chats, ni de censurar la red (hace no mucho, un médico de Ushuaia, la ciudad más austral del mundo, guio por internet a un colega cirujano en Rusia para que éste pudiera operar con su técnica a un paciente de Siberia y salvarle así la vida). Se trata de agregar a las ventajas de la tecnología las olvidadas maravillas del contacto genuino y presencial entre las personas. Nadie puede dudar de lo maravilloso y tentador que es poder transmitir una "idea profunda" o "una frase genial" a 1,500 "amigos" en un minuto y 140 caracteres, pero eso no debería impedir que disfrutáramos igualmente del incomparable placer de compartir una mesa de café con cuatro amigos, hablando durante horas sólo de tonterías.

Hace algunos años, un maestro de Tai Chi, el arte marcial que constituye una actividad física esencial en China, me contó la historia tradicional que habla del nacimiento del arte de la digitopuntura (una técnica milenaria que, mediante la presión de los dedos, estimula los meridianos del cuerpo para armonizar su funcionamiento), y hoy quiero compartirla contigo aportándole un sentido muy especial:

Vivía en la antigua China un hombre muy pobre que se llamaba Li Wang. Pese a su pobreza, Wang era conocido y querido por todos sus vecinos por su disposición permanente a compartir su escasa ración de comida con cualquier otro desafortunado que llamara a su puerta, y ayudar al que sufría, aun postergando sus propias necesidades.

Se dice que una mañana en la que Wang intentaba conseguir algo de pesca para su comida, le fue concedida una gracia y vio, envueltas en la bruma, ocho figuras que se acercaban a él caminando junto a la orilla del río.

Sin saber de dónde venía esa intuición, Wang se preguntó si sería posible que fuesen quienes presumía... Cuando los tuvo más cerca, Wang ya no pudo dudar: ¡tenía ante sus ojos a los ocho inmortales!, aquellos ocho sabios que, según la tradición, habían alcanzado la iluminación gracias a su comprensión del tao y, con ella, la vida eterna.

La visión de aquellos hombres era sobrecogedora, pero Li Wang se armó de coraje y, pensando que quizá debía seguirlos, decidió caminar detrás de ellos a través del río, que los primeros de la fila ya estaban atravesando.

De pronto, uno de ellos, al notar su presencia, se volvió hacia él y le dijo:

—Si pretendes venir con nosotros, habrás de dejarlo todo atrás, todas tus posesiones y todas tus ataduras.

—Eso es sencillo —dijo Wang—, pues en verdad nada tengo.

—Muy bien —respondió el inmortal—. Toma esto...

Pidiéndole que hiciera un cuenco con sus manos, vertió en el improvisado recipiente un líquido verde y viscoso que llevaba en una pequeña botella colgada de su cinto. Wang se acercó las manos a la boca para beber, pero el aroma de aquella poción era tan hediondo y su aspecto tan repugnante que no pudo evitar una arcada que lo llevó a derramar el líquido en el suelo.

—No estás listo aún para seguir nuestro camino —sentenció el inmortal—. Todavía te encuentras demasiado apegado a las apariencias.

En cuanto hubo dicho esto, dio media vuelta y se dispuso a seguir al resto de sus compañeros, que ya cruzaban el río caminando sobre las aguas.

Li Wang permaneció junto al río, de rodillas, embargado por la tristeza y el remordimiento: los dioses le habían puesto delante una oportunidad única, y él la había desaprovechado. Una oportunidad que se le había escurrido literalmente entre los dedos, sin poderlo evitar.

—¡Dadme otra oportunidad! —gritó Wang con desesperación desde la orilla.

—No necesitas otra oportunidad —afirmó el inmortal detenido sobre el agua—.Todo lo que precisas está en tus manos.

Tras decir esto, la figura dio unos pasos más y desapareció entre la bruma. Wang se encontró solo y sintió que todo estaba perdido; rompió a llorar, cubriéndose el rostro con las manos... y fue entonces cuando percibió en ellas un resplandor de un color verde como el jade.

Wang no tardó mucho en descubrir el don que aquel brillo otorgaba a sus manos: la capacidad de aliviar los dolores y de curar las enfermedades.

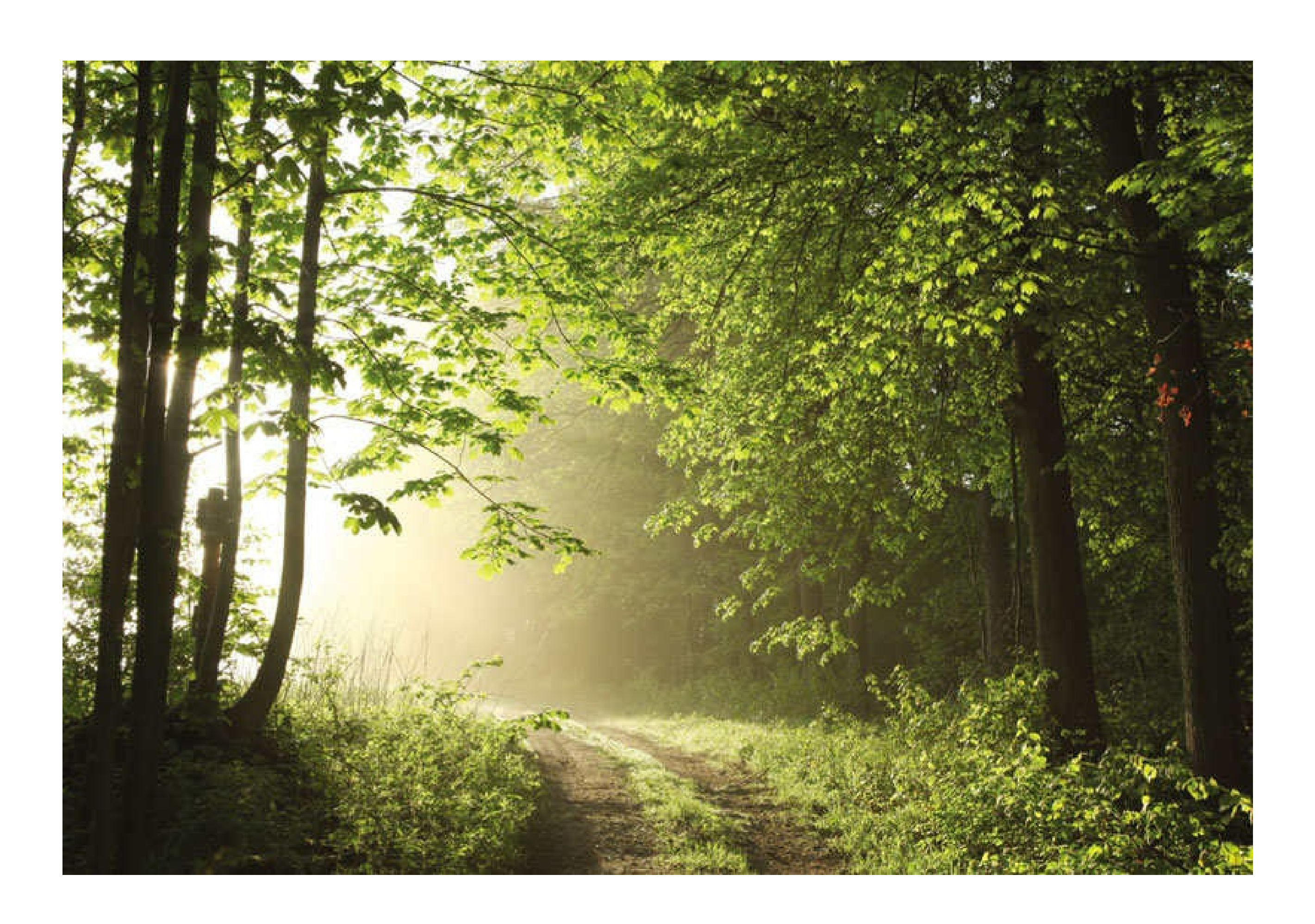
Desde entonces, el campesino se dedicó a viajar por toda la comarca, y al cabo de un tiempo, a medida que su habilidad trascendía, recorrió otras tierras. Dondequiera que fuese, Wang procuraba el alivio de aquellos con los que se cruzaba con sólo tocarlos o acariciarlos, llegando a ser conocido y recordado como el rey de los dedos de oro.

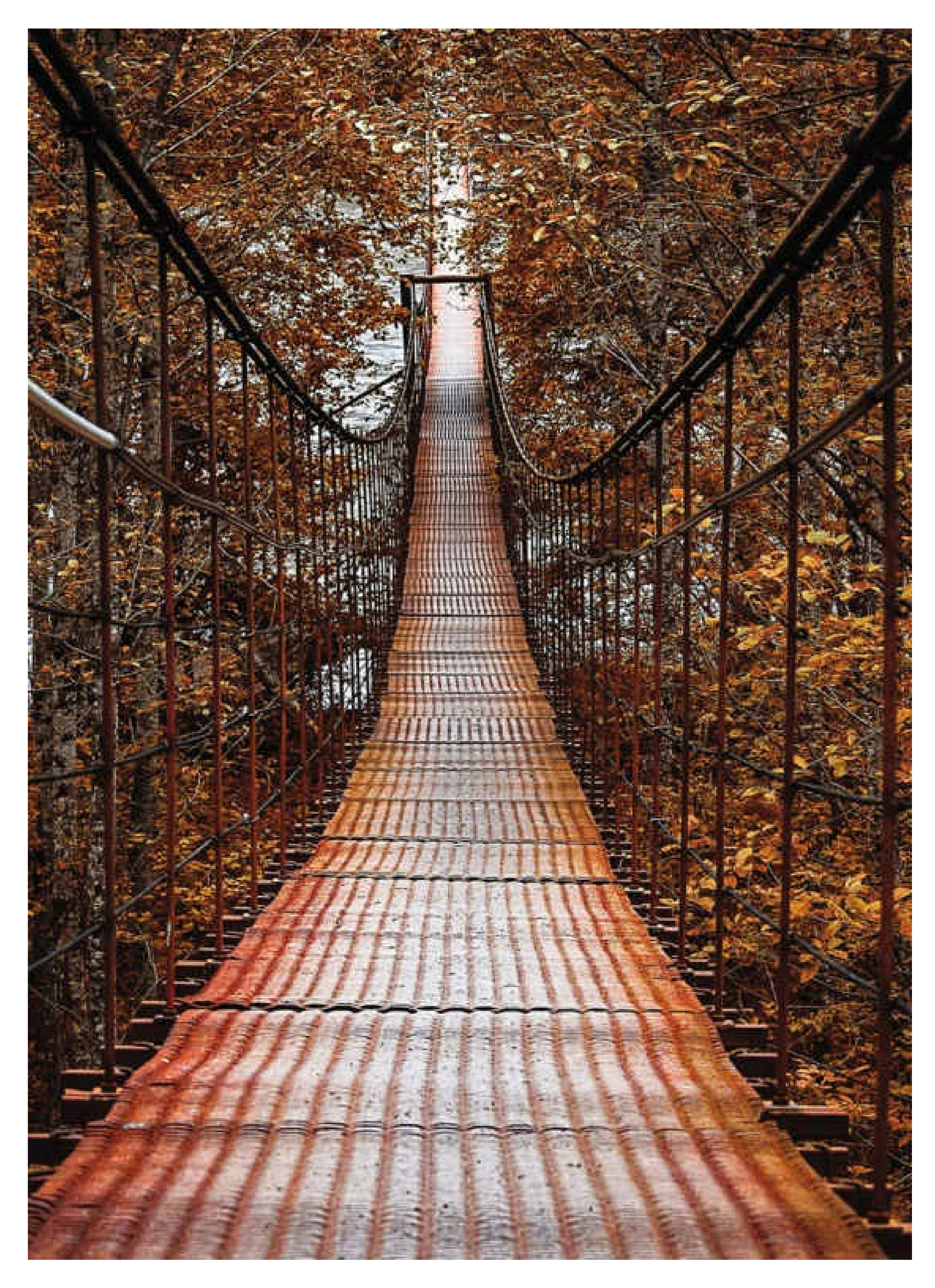
Algunos dicen que, por sus méritos, encontró finalmente el camino hacia la vida eterna. Otros cuentan que no fue realmente así, aunque lo reconocen como uno de los padres de la práctica de curar con las manos (finalmente, otro modo de alcanzar la

inmortalidad).

No todos hemos tenido acceso a esa sabiduría y a esa técnica, pero cuento esta historia para explicar que hay un poder en nuestras manos. Un poder que no tiene nada de milagroso, pero sí mucho de mágico.

Es la decisión de tender la mano, de abrazar al que lo necesita, de contener al que está desesperado, de darle el calor de nuestro cuerpo a aquellos que sienten el frío del desamparo, de acompañar a quienes se sienten abandonados por el mundo, aunque no sea más que por el enorme y egoísta placer de sentirse útil. Un poder, permítaseme decir, que por lo menos por ahora no podemos enviar a través de nuestra computadora personal ni por el celular.





Diferentes y compatibles

Siempre me ha gustado jugar con las palabras, buscar sus orígenes, hacer combinaciones, crear nuevas y utilizarlas como herramientas de trabajo en el arduo y fascinante camino del "darse cuenta". Muchas veces, me he permitido algunos atrevidos acrósticos para, apoyado en las letras de una palabra, hacer unos malabares pseudoliterarios que nos permitieran recordar con facilidad una lista de puntos importantes.

Riéndome de la nueva costumbre de los publicistas y vendedores de clasificar a los posibles clientes, según su capacidad de consumo y apetencia por las buenas cosas, reflexionaba sobre el dudoso orgullo de pertenecer al grupo de los potenciales compradores "AB1", supuestamente la parte de la población a la que va dirigida toda la atención de los que nos ofrecen "aquello que vale la pena poseer".

Y se me ocurrió que si yo pudiera elegir (y claro que puedo), me dedicaría a vincularme exclusivamente con gente "clase C". Se me ocurrió que debía hacer una lista de las características imprescindibles para pertenecer a esta clase selecta. Siguiendo la manía de la que hablaba, utilicé cada letra para describir una determinada condición:

- Con la "C" de "clase" quisiera vincularme sólo con personas que estén ocupadas en Conocerse, que no tengan miedo de lo que puedan encontrar dentro de sí mismas, que se acepten tal como son.
- Con la "L" quisiera rodearme de hombres y mujeres que se declaren Libres, que sean capaces de darse el permiso de ser quienes son, de pensar lo que piensan y de sentir lo que sienten, que corran sus propios riesgos y busquen lo que saben que necesitan.
- Con la "A" quisiera vincularme con aquellos que saben lo que es Amar y, por lo tanto, son capaces de vincularse afectivamente con otros, especialmente capaces de dejarse querer.
- Con la "S" me vincularía con aquellos que hayan logrado conquistar un espacio de Serenidad como resultado de su propio crecimiento, con aquellas personas que no tienen ninguna prisa y que están en paz con sus propias vidas, con su pasado y con su futuro.
- Y con la "E" me gustaría estar acompañado por aquellos que son capaces de Entregarse comprometidamente a lo que viven, poniendo su corazón y su cerebro para avanzar en el camino. Ésta sería, para mí, gente de clase. Pero dije "clase C". ¿Qué significa esta "C" que calificaría a la gente para pertenecer, o no, a este burdo esquema casi discriminador?
- Esta última "C" es fundamental. Quisiera rodearme exclusivamente de hombres y mujeres que puedan Compartir lo aprendido. Personas capaces de escuchar y de hacerse oír; seres humanos

con conciencia gregaria, que hacen de su capacidad de compartir lo que saben, lo que tienen y lo que son, un motivo para seguir adelante.

Me dirás que no se puede compartir todo con todo el mundo, que para poder compartir una vida, un trayecto o un proyecto hace falta cierta compatibilidad que no es automática ni frecuente.

Te diré que es verdad y que es parte de nuestro desafío poder aceptar que hay otros que, con todo el derecho, eligen caminos apartados del nuestro, pero que hay muchos, muchísimos, que caminan a nuestro lado y no siempre los vemos. Algunas veces nos empeñamos en mirar hacia otro lado para no encontrarnos con el prójimo; otras es el prójimo el que se empeña en esconderse de nosotros, vaya uno a saber por qué miedos. Y aún más, tal vez haya ocasiones en las que dejamos que las gafas de nuestros prejuicios descarten a quienes en realidad serían nuestros compañeros de ruta ideales.

Cuando oímos hablar de compatibilidad, especialmente en relación con la pareja, todos pensamos que quien habla se refiere a cierta similitud en los gustos y las opiniones. Creemos, con frecuencia, que para que una pareja funcione es necesario que ambos disfruten más o menos de las mismas cosas y que tengan medianamente la misma ideología.

Sin embargo, en nuestra experiencia como terapeutas y como habitantes de este mundo complejo, confirmamos que estas semejanzas no pasan de ser anecdóticas, en el mejor de los casos, y hasta empobrecedoras en otros.

La verdadera compatibilidad radica, precisamente, en la armonía de las diferencias. En que nuestro compañero o compañera camine en nuestra misma dirección y comparta ciertos mínimos de ideología, pero que aporte al vínculo características o habilidades de los que nosotros carecemos y de los que podamos aprender, aspectos valiosos que nos ayudarán en el camino a ser mejores cada día.

La escritora belga, Amélie Nothomb, planteaba el tema de una manera hermosa. En su libro *Brillante como una cacerola*, la autora narra la historia de un príncipe muy especial.

Se trata del hijo de un poderoso rey que había nacido y se había criado rodeado de todos los lujos: los manjares más deliciosos se encontraban siempre en su mesa, la música más armoniosa sonaba a diario en sus salones, los tapices más finos colgaban de las paredes y las bailarinas más hermosas danzaban para él.

Quizá porque tanta belleza le había colmado, el príncipe tenía un capricho. Sostenía delante de cualquiera y de todos que quería desposar a una doncella que irradiase

fealdad y hacer de ella su reina. La elegida debería tener un rostro que rompiera con la perfección monótona y anodina que lo rodeaba por todas partes. Para encontrar a la mujer indicada, el príncipe mandó llamar al mejor pintor de la corte y le encomendó que viajara por el reino retratando a todas las doncellas con las que se encontrara. Así podría comparar y elegir a la que quisiera por esposa.

El pintor partió de inmediato. Desconociendo los gustos particulares del príncipe, pensó que podría ganarse algún dinero extra si ofrecía a las jóvenes "embellecerlas" un poco en sus pinturas a cambio de unas monedas extra. Pensó que las doncellas aceptarían, asumiendo que así aumentarían sus posibilidades de ser elegidas y en casi todos los casos acertó.

Durante semanas, el artista fue "retocando" los retratos de todas las jóvenes que pintaba: afinando un rostro aquí, alargando unas pestañas allí, borrando un lunar... De todas, salvo de una que, porque era pobre, se negó a pagar el extra que se le pedía por su retoque.

Se trataba de una joven más bien bella, y de hecho no hubiera necesitado del trabajo de "embellecimiento" del pintor, pero a la hora de la verdad, el artista, enfadado porque no recibiría su botín, retrató su rostro lleno de defectos, dibujando deformidades donde no las había e inventando asimetrías en el rostro gentil de la muchacha.

En cuanto terminó su trabajo, el artista regresó a palacio y presentó todos sus retratos al príncipe. El futuro monarca comenzó a observar los retratos, uno por uno, contemplando decepcionado una belleza tras otra, y descartándolas todas, cada vez más aburrido. Hasta que tuvo entre sus manos el retrato de aquella joven que había rechazado la oferta del pintor.

—¡Ésta será mi esposa! —dijo con entusiasmo; y envió de inmediato un emisario para que trajera a la joven ante su presencia.

Cuando la muchacha estuvo frente a él, el príncipe bramó de furia lanzando todo tipo de improperios y exclamando a gritos:

—Tú no eres la joven del retrato, ni siquiera te pareces a ella. ¡Vete!

La joven, dolida, sin entender lo que pasaba, rompió a llorar y salió del palacio corriendo. Fastidiado, el príncipe llamó al artista para pedirle explicaciones, y éste no tuvo más remedio que admitir su indigno comportamiento. Tras conocer lo que había ocurrido, el joven monarca se dio cuenta de lo injusto de su actitud y salió en búsqueda de la joven para disculparse.

La encontró, unas horas más tarde, sentada en una piedra al lado de un río. Había estado corriendo y llorando, herida y decepcionada. El príncipe se acercó y cuando la joven giró su rostro, vio su cara deformada por el llanto, tensa por el miedo y agotada por el cansancio.

—Perdóname por lo que dije. Tú eres la indicada, ahora te reconozco.

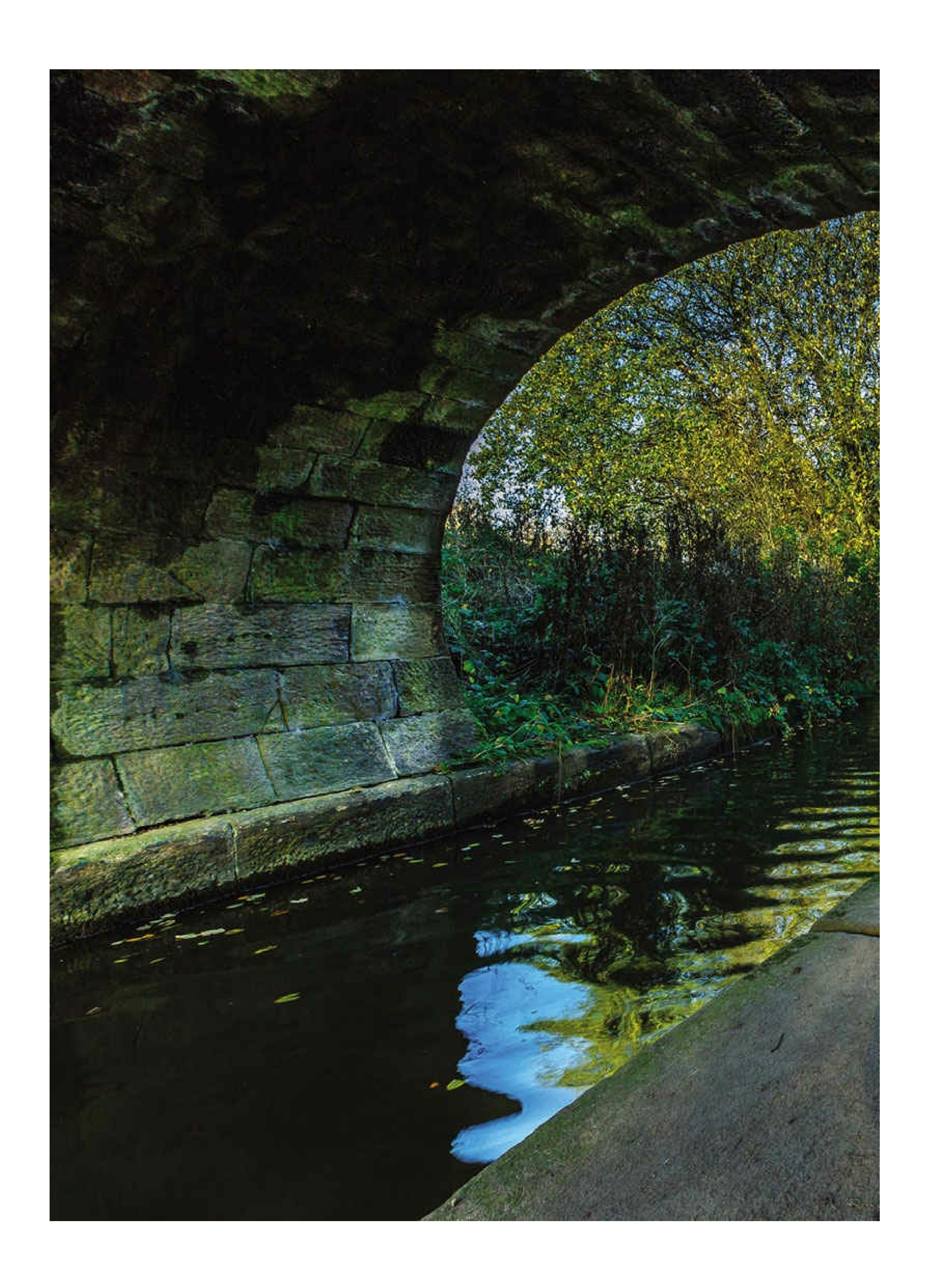
El príncipe la llevó de vuelta a palacio y la convirtió en su esposa.

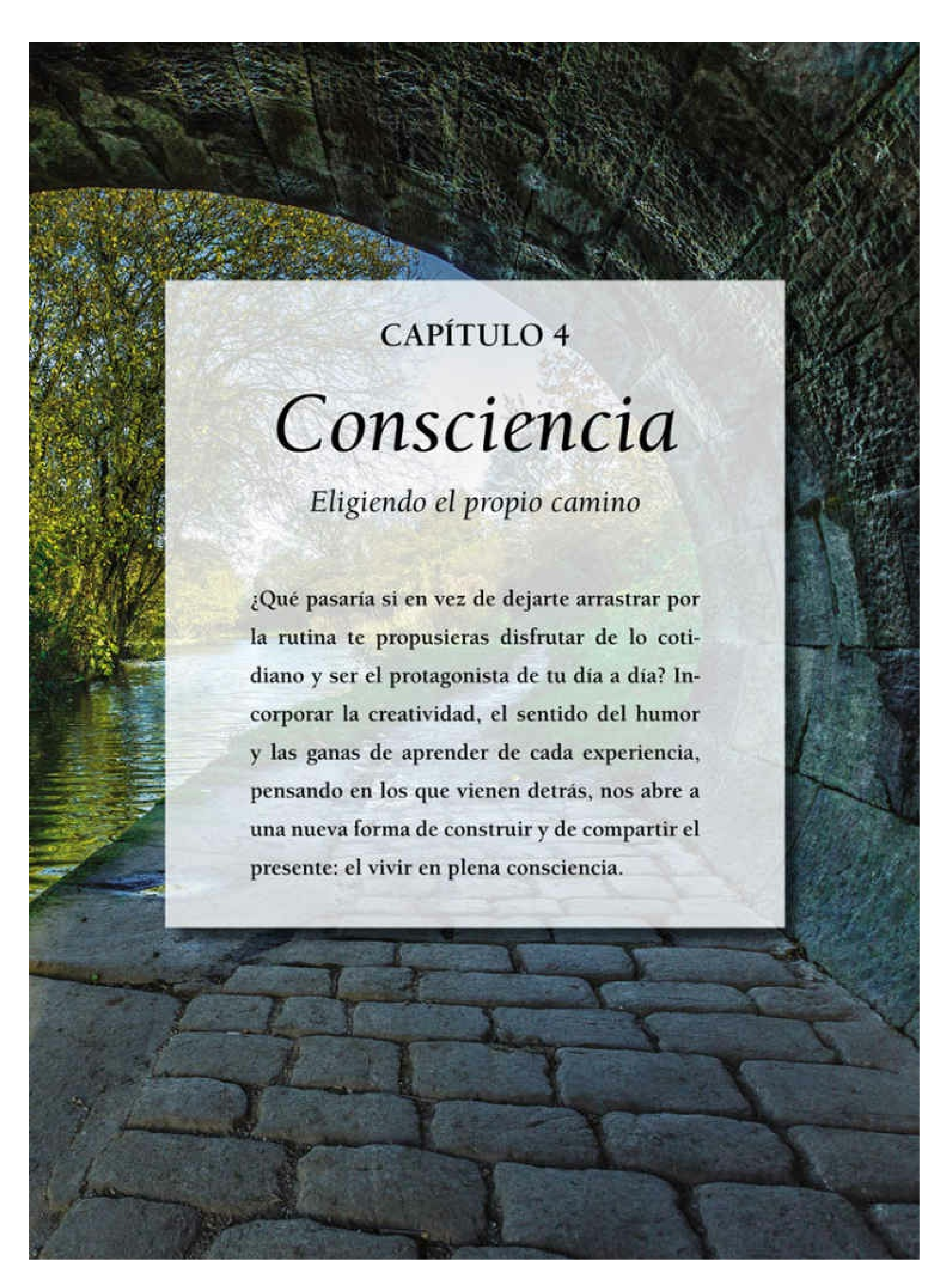
La verdadera compatibilidad se encuentra en la capacidad de cada uno de valorar en el otro esos aspectos esenciales de su persona, apreciando en especial aquellos detalles que

a otras personas podrían parecerle defectos y que a uno le resultan maravillosos...

Nosotros, los que valoramos esas esencias, sabemos, intuimos o sentimos que serán esas cosas únicas las que nos permitirán aprender, crecer y expandirnos en un vínculo verdaderamente trascendente y complementario.





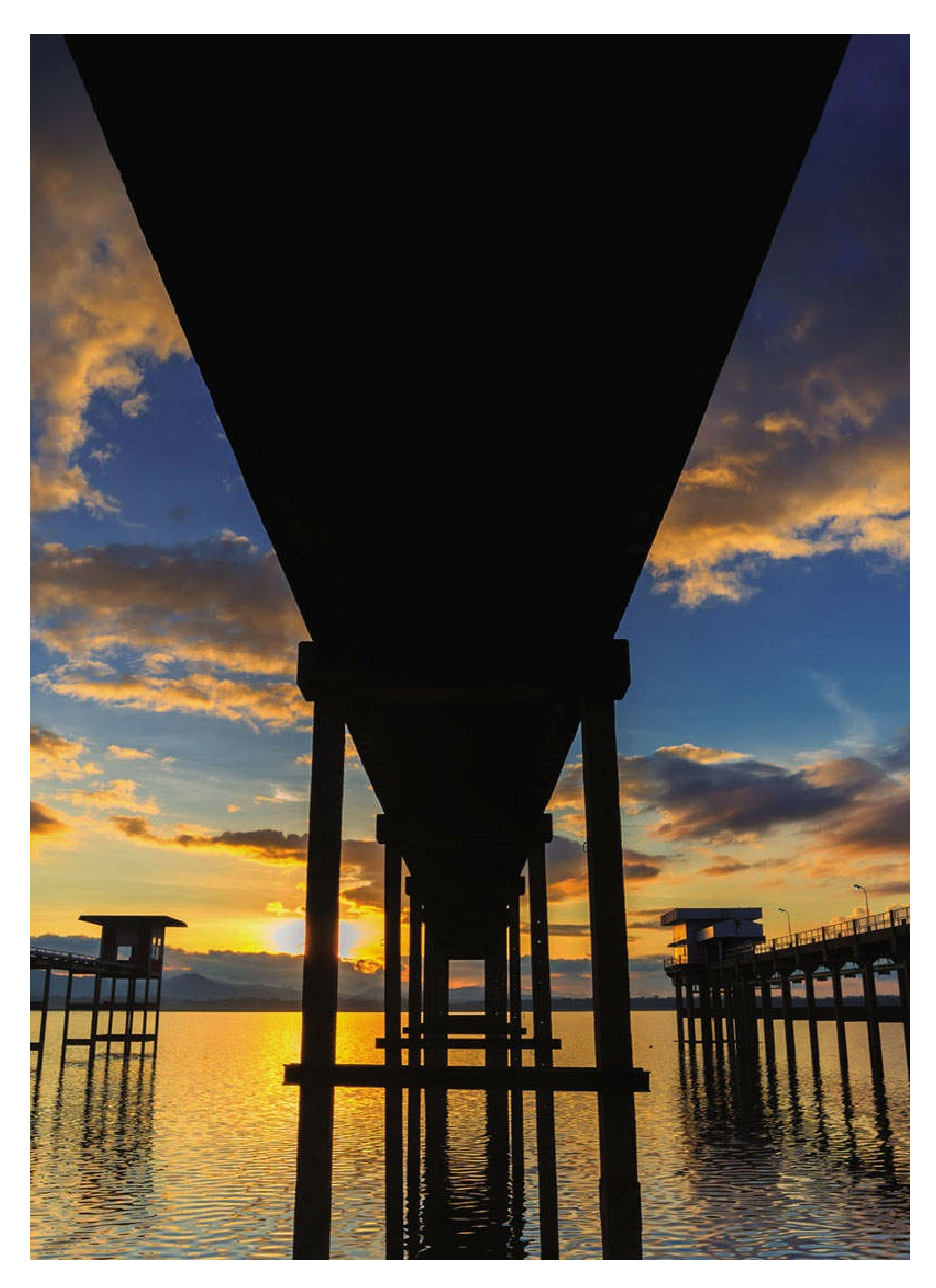


CAPÍTULO 4

Consciencia

Eligiendo el propio camino

¿Qué pasaría si en vez de dejarte arrastrar por la rutina te propusieras disfrutar de lo cotidiano y ser el protagonista de tu día a día? Incorporar la creatividad, el sentido del humor y las ganas de aprender de cada experiencia, pensando en los que vienen detrás, nos abre a una nueva forma de construir y de compartir el presente: el vivir en plena consciencia.



Una vida con sentido

*L*íderes del pensamiento psicológico moderno, del prestigio y la sabiduría de Carl Gustav Jung o de Viktor Frankl, coinciden en señalar que para conquistar, aunque sea un atisbo de salud mental, es imprescindible que nuestra vida tenga un motivo, un propósito, un sentido.

La búsqueda de ese rumbo, su definición y reconocimiento son procesos que se reafirman o actualizan a lo largo de toda nuestra vida y nos conducen a ser cada vez más nosotros mismos. Gran parte de nuestro bienestar y salud dependen de lo que va ocurriéndonos en el camino de esa definición y de la manera en la que nos enfrentamos a los obstáculos hallados.

Propongo, desde hace muchos años, pensar que la vida considerada como un todo podría comprenderse mejor si, al igual que en el proceso de sacar fruto a una huerta, dividiéramos la tarea de nuestro desarrollo en tres etapas. Tres momentos de la vida que, podríamos llamar:

- Tiempo de preparar el terreno.
- Tiempo de elegir la siembra, plantar y hacer crecer lo sembrado.
- Tiempo de cuidar lo realizado y de cosechar los frutos.

Simplificando, quizá demasiado, estos tercios podrían identificarse con el tiempo de la infancia y la adolescencia; con la juventud y la primera adultez, y con el momento de la definitiva madurez, respectivamente.

1. En las primeras etapas, la función predominante de la vida psíquica será la de acompañar el desarrollo del cuerpo y de la mente en su proceso de crecimiento. Esto implica, primero decidir que vale la pena el trabajo activo que conlleva una vida consciente, y después, asumir que es imprescindible desarrollar la necesaria firmeza y seguridad que requieren las relaciones profundas y auténticas con uno mismo y con el mundo.

Es la época de construcción de nuestra “identidad”. Un concepto que el mismo Jung definía irónicamente como “la suma de todas aquellas cosas que en realidad no nos definen, pero que mostramos continuamente para convencernos y convencer a los demás de que así somos”.

Durante la adolescencia, lo que parece dar sentido a nuestra existencia es la tarea de reafirmar esa manera de ser, que nos diferencia a la vez que nos mantiene unidos al

mundo de lo social y compartido. Es por eso que el adolescente necesita explorar, descubrir y sentir que tiene la fuerza para cortar con lo anterior antes de nacer a su propia vida.

2. En la segunda etapa, las preocupaciones fundamentales pasan por la consciencia plena de la muerte y la necesidad de realizarse como persona, aunque esto muchas veces signifique alinearse con el "sentido" que viene marcado por las pautas sociales y culturales de cada país o familia.

Cuando nos encontramos en la etapa adulta, el trabajo de alcanzar una auténtica libertad personal conduce, sin excepción, a un tiempo de lucha interior y sufrimiento que ayudarán a transformar la propia existencia templando al individuo en su rumbo.

Al final de esta etapa, aparecerá todavía un obstáculo con características descomunales. Se trata de la necesidad de enfrentarse con el propio ego, es decir, cuestionarse la imagen que uno tiene de sí mismo y las pautas recibidas a lo largo de su historia. La cultura de la calle define este momento con la famosa frase de "crisis de los cuarenta" (que, dicho sea de paso, con la prolongación de la vida comienza a correrse hacia delante, transformándose en la crisis de los cincuenta). Hombres y mujeres suelen aterrizar, con razón, en las preguntas que cuestionan a todos y casi todo:

- ¿Tiene sentido seguir haciendo lo que hago?
- ¿Vale la pena insistir en ese camino o debo cambiar?
- ¿Estoy satisfecho con la vida que tengo?
- ¿Qué está pasando con mi pareja?
- ¿Me gusta realmente mi trabajo?
- ¿Elegí yo libremente este camino?

Como todas las crisis, ésta tampoco significa un problema, sino un turbulento cambio de paradigmas. Un tiempo rodeado de dudas, incertidumbres y temores, pero que apunta a ayudarnos a descubrir y asumir un sentido de vida más propio y comprometido. Ese que solamente puede encontrarse después de haber descubierto la paz interna; la certeza de estar trabajando en sincronía con nuestro proyecto y de ver si estamos dispuestos a perseverar en esa dirección, aunque eso implique una cuota de dolor o tristeza. Es obvio, pero lo señalo una vez más: cualquiera de estas certezas caen por su peso si se cuestiona desde el inicio el proyecto y el rumbo.



3. En la madurez, el principal desafío es la resolución del perturbador conflicto que provoca el darse cuenta de la transitoriedad de toda existencia. Saber de lo efímero de la vida y afrontarlo constituye casi siempre el comienzo de una actitud mucho más responsable y comprometida.

Esta tercera etapa es positiva cuando se aprende a vivir, jerarquizando la autosuperación y la trascendencia. Es en esta última época cuando descubrimos que aquella frase hecha sobre el sentido de la vida que ya citamos alguna vez, adquiere toda su grandeza:

No son las cosas que hacemos las que dan sentido a nuestra vida, sino que es el sentido que damos a nuestra vida lo que es capaz de significar, o no, las cosas que hacemos.

El hombre tiene consciencia y capacidad de elección permanente. Por lo tanto, no sólo es responsable de lo que hace, sino también del destino que tiene la suma de sus acciones. Desde el aquí y ahora, el ser humano tiene siempre una intencionalidad que lo conecta por la vía de su escala de valores con un rumbo, que es lo que llamamos el sentido de su vida.

Toda una escuela terapéutica, la logoterapia, estudia la manera en la que muchos

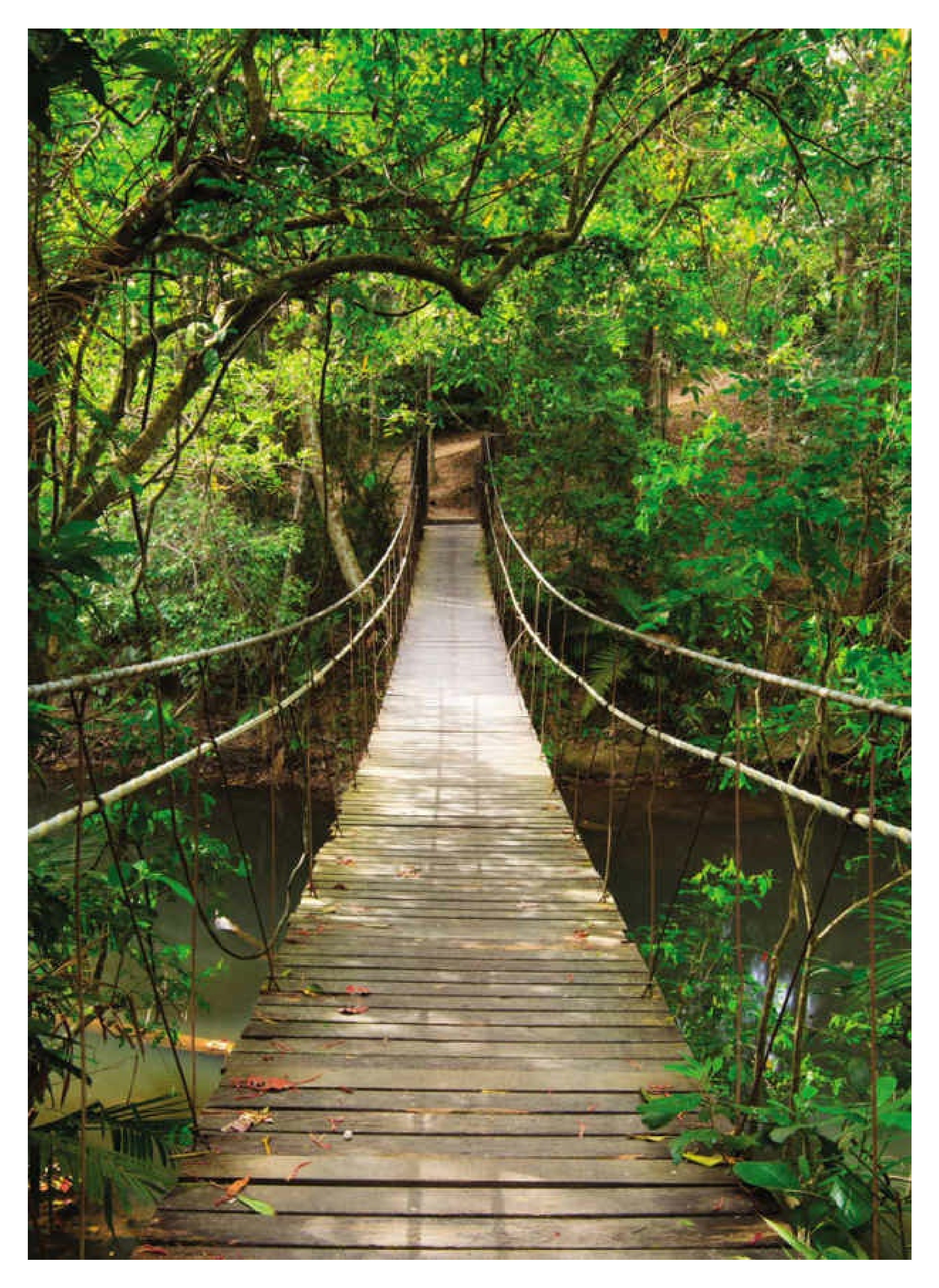
hombres y mujeres pierden el rumbo, al ignorar qué sentido tienen sus vidas, y trabaja para encontrar nuevas y creativas formas de ayudar a sus pacientes a que lo redescubran.

El creador de los primeros conceptos en esa dirección fue el increíble Viktor Frankl, quien después de haber sido confinado en los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, invitaba a todos a darse cuenta de las limitaciones humanas y de la dimensión trágica de la existencia.

Pero para trascender estas limitaciones y encontrar sentido, incluso en la tragedia, Viktor Frankl propone usar ésta como llave para abrir nuevas y profundas perspectivas en la persona. Quizá tú, como yo, y como muchas otras personas, te veas tentado o tentada a escapar de esta responsabilidad por algunas vías de huida que la sociedad ofrece y sutilmente publicita:

- La negación, como resistencia a aceptar los hechos tal como son, especialmente cuando son frustrantes o dolorosos, para no tener que enfrentarse con la responsabilidad de intentar cambiarlos.
- La falta de compromiso profundo con los hechos de la vida presente, típica solución de aquellos que renuncian a tener en sus manos su propio destino. Su argumento preferido es la idea distorsionada de que nada vale la pena porque todo es pasajero, perecedero, efímero...
- La parálisis del miedo de sentirse excluido por ser o pensar de manera diferente a la mayoría de las personas.
- La despersonalización de aquellos que se pierden entre todos y renuncian a su capacidad de ser libres, quedándose dependiendo de iniciativas ajenas.
- La culpa por no ser o no actuar como uno supone que debería hacerlo.
- El fanatismo de los intolerantes, para quienes lo único que cuenta es su opinión y la de los que están de acuerdo con ellos.
- El agotador autorreproche de las personas que viven cargadas de prejuicios despreciativos sobre sí mismas.

Poco importa cuál sea el rumbo que elijas, lo que en realidad marca la diferencia es que ese destino sea tan importante como para pensar que por sí mismo justifica tu existencia. Está clara, pues, la responsabilidad que hoy compartimos contigo: decidir cuáles serán las cosas, ideas o principios que a partir de aquí te acompañen siempre como una brújula. Una herramienta tan trascendente, fiable y significativa como para saber que, aunque sea sólo por esas cosas, tu vida tiene sentido.



Ser tu mejor yo

Durante la segunda mitad del año 2012 (como sucedió en las últimas semanas del año 1999) miles de voces anunciaron y difundieron un supuesto "fin del mundo", determinado prolija y matemáticamente para el 21-12-2012. Al día siguiente, 22 de diciembre, creyentes y escépticos, sabios e ignorantes, asustados y serenos, debieron aceptar por igual que la fecha fatídica había quedado definitivamente atrás, y pese a los pronósticos más agoreros, el mundo no se había terminado. Los que, aunque fuera tibiamente, se dejaron llevar por el "chisme" de la hecatombe tuvieron que enfrentarse a una inevitable dualidad: por un lado, la alegría de que la profecía final no se hubiera cumplido, y por otro, la consciencia de que pasadas las fiestas, la entrada del nuevo año significaría volver a la lucha. Volver a todas las responsabilidades que impone ser un adulto en un mundo como el que habitamos.

La primera que aparece en todos es la del muchas veces tedioso y duro trabajo de "ganarse la vida". Aunque se me ocurre ahora que vale la pena destacar lo poco acertada que es esa frase "ganarse la vida": tres palabras que parecen indicar desde el principio que la vida HAY que ganársela, desconociendo que la vida ES nuestra y que nos pertenece, aunque sea por el mero hecho de ser cómplices del milagro de estar vivos.

El mundo que continúa nos confronta también con un desafío, más global y más difícil: la tarea de hacer mejor el mundo que habitamos.

Más real porque depende decisivamente de nosotros, y más difícil porque con toda seguridad implica enfrentarnos con todos los que, con herramientas a veces más poderosas que las nuestras, se empeñan en impedirlo.

Dado que el mundo sigue, deberemos volver a dedicar tiempo y atención a aquellos que más nos importan y a los que muchas veces, quizá demasiadas, dejamos de lado, priorizando banalidades y sinsentidos por obedecer mandatos que ya ni recordamos quién sembró en nuestras mentes.

Nos señala que deberemos volver a ocuparnos, quizá con más energía y compromiso, en trabajar para llegar a ser la mejor persona que podamos. Llegados a este punto, siempre aparecen las preguntas inevitables: ¿cómo es la mejor persona que puedo ser? ¿Cuál es el modelo a seguir? ¿Qué debo cambiar? Y aun aceptando este desafío como una obligación, ¿cómo conseguiré ser esa persona, supuestamente la mejor que puedo ser?

La gran tentación es recurrir a nuestro yo interno idealizado. Ese "yo" que nos han enseñado como correcto, como eficaz, como deseable, como sociable y que nos fue

transmitido con garantía de un éxito previsible (aunque ese éxito sea el modelo de los que enseñan y no el propio).

Todos sabemos, más o menos, cómo "deberíamos ser". Lo recordamos en las palabras cariñosas de nuestra madre, en los regaños más severos de nuestro padre, en la mirada crítica de nuestra maestra y en el abrazo de premio de nuestros seres queridos cada vez que acertamos al hacer aquello que todos querían que hiciésemos...

En lo personal, yo sé que debería ser menos obsesivo, que debería trabajar menos, que debería dedicarle más tiempo a la actividad física, que debería hablar menos, que debería ser menos crédulo, que debería quedarme más tiempo en cada lugar, que no debería irritarme tanto la injusticia, que ya no debería correr algunos riesgos... Lo sé, claro que lo sé. Pero también sé —cada día un poco más— que no soy como debería ser; que soy quien soy, más cerca o más lejos de lo que debería ser, pero soy quien soy, así como sé que tú eres quien eres. Tú y yo, para bien y para mal, somos quienes somos. No somos los que hubieran querido algunos, los que necesitaban otros, los que esperaban muchos y los que hubieran aplaudido la mayoría. No somos, por mucho que nos pese, los que fuimos en otro tiempo y, como es lógico, no llegamos a ser, por lo menos todavía, los que seremos en el futuro.



Somos, repito, los que somos. Este yo, al que voy a llamar el “yo real”, para diferenciarlo de aquel otro “yo idealizado”, está lleno de defectos y excesos, que se hacen evidentes al compararlo con aquél, y que, naturalmente, de entrada me conectan con mis propias demandas y abren la puerta de mis conocidos diálogos internos: ¿por qué no ocuparme de ser como debería? ¿No es ésa la manera de ser el mejor yo que puedo ser? ¿Por qué no esforzarme un poco? Puede que el esfuerzo no sea placentero, pero el fin justifica los medios. Si me ocupo durante un tiempo de cambiar lo que debo cambiar, disfrutaré más tarde del placer de haber conseguido mi objetivo...

La respuesta es imposible porque el problema está en el mismo origen de las preguntas.

La comparación entre el yo real y el ideal generará siempre un déficit y una insatisfacción con lo que realmente soy.



El primer escape de ese incómodo sentimiento será el de pedirme, imponerme y exigirme el esfuerzo de transformarme en aquello que debería ser y no soy.

Es un esfuerzo condenado al fracaso, claro, porque nadie puede dejar de ser quien es y mucho menos ser auténticamente quien uno no es. Y, sin embargo, muchas personas defienden la necesidad de una conducta como ésta. Son aquellos que creen que el esfuerzo es lo único que da valor a los logros. Aquellos que durante miles de años han sostenido que se debe imponer a otros y a sí mismos la ventaja de parecerse a los modelos prefijados de cómo está bien ser. Un camino que, de paso, premia a quienes viven nadando contra la corriente sólo porque alguien les ha enseñado que es la única forma en la que vale la pena avanzar. Permanente frustración, insatisfacción con uno y menosprecio de la propia vida, autoexigencia permanente y desvalorización de cada pequeño logro... ¿Reconoces los síntomas?

Usualmente se les llama "baja de la autoestima"; técnicamente, "egodistonía"; psicológicamente, "esfuerzo neurótico de tratar de parecerme al que, según me dijeron, debía ser yo si pretendía ser querido".

Lamentablemente, el daño que produce en nosotros este desvío no termina ahí. Una de las consecuencias de esta búsqueda de un imposible (el dejar de ser quien uno es) consiste en el deterioro de la imagen que uno tiene de sí mismo, con lo cual la distancia que me separa de lo que debería ser se vuelve cada vez mayor, aumentando la exigencia, la insatisfacción, el esfuerzo... y la frustración, con lo cual, el círculo vicioso se cierra.

Un círculo vicioso es un callejón sin salida. ¿Cómo salir de él? El humorista argentino, Landrú, al que siempre cito, nos aporta la solución en su frase más genial: "Cuando se dé cuenta de que está en un callejón sin salida, no se desespere, ¡salga por donde entró!".

Deberíamos salir de ese circuito siniestro por donde entramos, es decir, por la construcción, aceptación y veneración de un yo ideal. ¿Qué pasaría si prescindiéramos de él? En primer lugar, desaparecería ese otro yo imaginario con el que compararme, desaparecería la insatisfacción de "no ser como"; terminaría con mi recriminación y desprecio por lo que no soy y, con ello, el esfuerzo por tratar de ser diferente.

Toda la frustración y el enfado se transformarían inmediatamente en la aceptación de lo que soy y en el placer de aprender, no para parecerme a una imagen ideal, sino por el mero placer de saber y conocer más. La paradoja es siempre sorprendente: al dejar de querer ser mejor, comienzo a ser mejor y mejor y, sin pretenderlo, termino una y otra vez llegando más lejos del lugar al que quería llegar, sin haberme esforzado por hacerlo.

Con el solo gesto de poner mi corazón al servicio de crecer, amar y aprender, entenderé que mi única referencia soy yo mismo, y que el sentido de la comparación nunca es con el de fuera, con los demás.

Hace ya diez años, cuando estaba a punto de publicar el cuarto y, suponía yo, último libro de la serie *Hojas de ruta*, una gran amiga, escritora y cuentacuentos, Vivi García, me mandó un relato suyo que quizá, no por casualidad, hablaba sobre ser feliz y que abre, a modo de epígrafe, el texto de *El camino de la felicidad*. Con aquel maravilloso relato cierro hoy este capítulo:

Una tarde, hace muchísimo tiempo, Dios convocó a una reunión. Estaba invitado un ejemplar de cada especie.

Una vez reunidos, los dejó en libertad para hablar sobre su propia experiencia de vida. Después de escuchar muchas quejas, Dios soltó para cada uno de ellos una sencilla pregunta:

—¿Si pudieras elegir, qué te gustaría ser?

La jirafa dijo que le gustaría ser un oso panda.

El elefante pidió ser mosquito.

El águila, serpiente.

La liebre quiso ser tortuga, y la tortuga, golondrina.

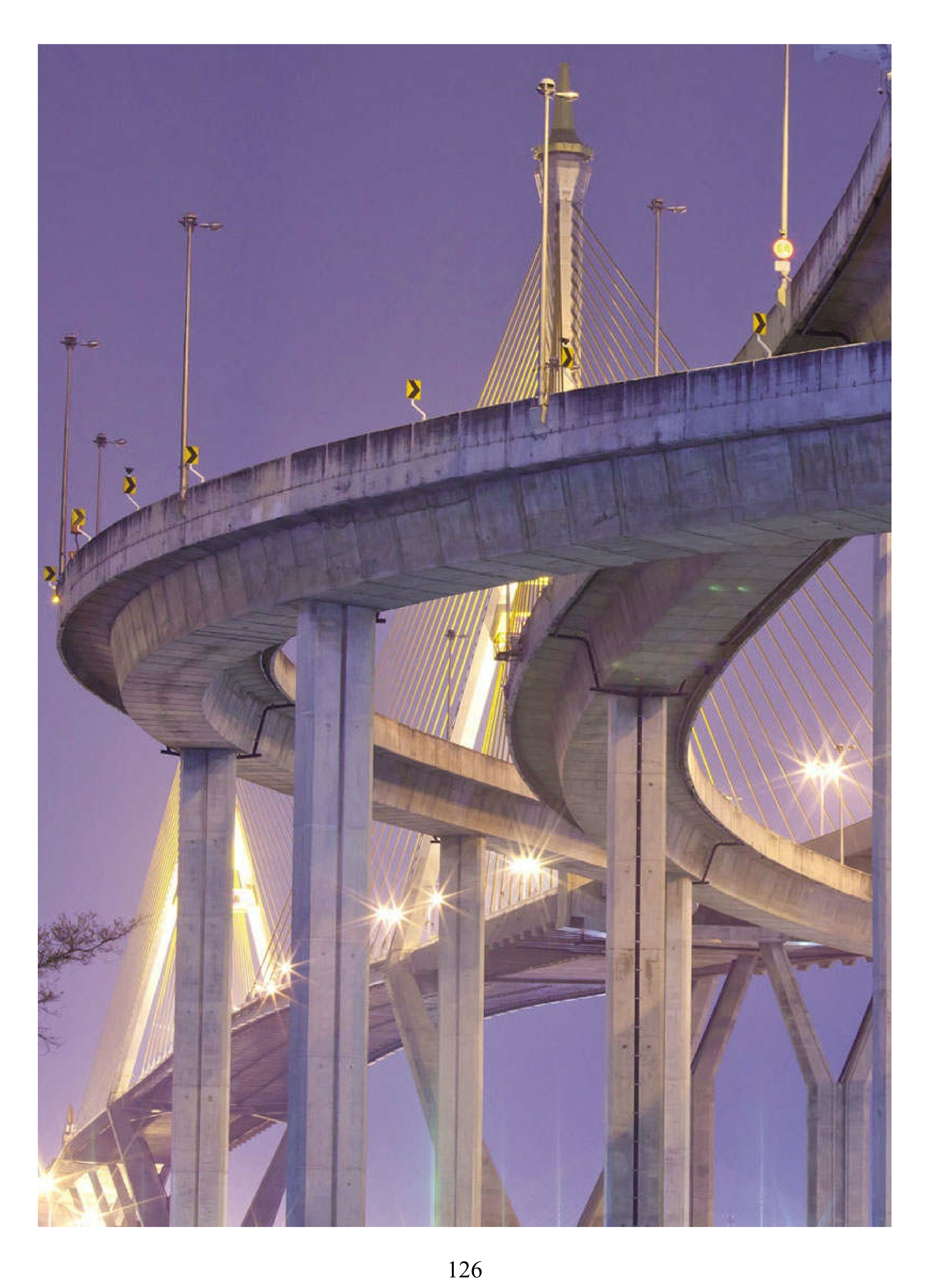
El león rogó ser gato, y la nutria, capibara.

El caballo, orquídea. Y la ballena solicitó permiso para ser zorzal...

Le llegó el turno al hombre, quien incidentalmente venía de recorrer el camino de la verdad...

El hombre esclarecido hizo una pausa, y luego dijo:

—Señor, yo quisiera ser... feliz.



Vivir mejor cada día

Desde el principio, hablar de lo cotidiano nos refiere a lo rutinario, a "lo de siempre", a "más y más de lo mismo". ¿Cómo se puede siquiera pensar en disfrutar de algo así, tan aburrido, que nos obliga a prestar atención y tiempo a lo que, en general, preferiríamos evitar? Y sin embargo, la vida de todos transcurre sobre todo en esos momentos cotidianos y comunes de nuestra más o menos elegida existencia. La vida —solía decir a mis pacientes en la consulta— no es siempre (ni la mayor parte del tiempo) un arcoíris multicolor fosforescente. Fuera de algunos momentos gloriosos y deslumbrantes, nuestras horas no se pintan de rojos carmín, azules eléctricos ni amarillos brillantes, sino de tonalidades de ocres, celestes pastel y rosas bastante pálidos.

Hoy quiero que me permitas decirte, sin gritos ni fanfarrias, que en mi modesta opinión, esa ausencia de esplendor quizá no sea algo del todo malo. Tal vez todo el rechazo que sentimos hacia lo cotidiano no sea más que un prejuicio, una aprendida interpretación de la realidad, una nefasta y repetida postura, heredada de padres a hijos, apoyada en una gran contradicción que se transforma en una condena a perpetuidad:

> Estamos obligados u obligadas a hacer la mayor parte del tiempo lo que no queremos y no nos gusta, lo que supuestamente es "lo que se debe" a fin de tener derecho, recursos y permisos para hacer lo que queremos, lo que nos gusta verdaderamente, lo que podemos disfrutar.

Este mandato funciona, en parte, como una cárcel y en parte como una zanahoria-trampa que condiciona nuestra manera de vivir, acercándonos peligrosamente a la postura de aquel hombre que usaba durante todo el día un par de zapatos que le quedaban pequeños. Lo hacía por propia imposición, con el argumento de que cuanto más grande fuera su incomodidad y su dolor, mayor sería el placer al quitárselos cada noche.

Independientemente de la parte de verdad que nos obliga a reconocer que, en general, las cosas buenas no son gratis y que deberíamos, como adultos que somos, estar dispuestos a pagar el precio de algunas cosas, nada dice que trabajar para ello tenga que ser penoso o sacrificado.

El desarrollo de esta nueva posición, la de disfrutar de lo cotidiano, no es una

decisión que se toma una sola vez, ni algo que se hace un día y nos acompaña para siempre. Como lo cotidiano es de cada día, también el cambio de actitud es un desafío de cada día.

Tomemos pues la palabra *cada* como regla mnemotécnica que nos recuerde con sus letras, uno por uno, los pasos que podrían ayudarnos a avanzar hacia nuestro destino, el de conseguir disfrutar de lo cotidiano. Las palabras clave son: creatividad, aprendizaje, diversión y aprovechamiento.

Es evidente que hacer siempre las mismas cosas, de la misma manera y en la misma compañía —o en la misma soledad— es muy aburrido y agobiante. Y eso es así en todas las áreas en las que nos movemos: en casa, en el trabajo y hasta en la relación con la pareja.

El deseo y la decisión de buscar nuevas posibilidades para las mismas actividades se puede hacer realidad si damos una vuelta creativa a eso que, por repetido, a veces nos cansa. Hacer lo que siempre hacemos de una nueva manera permitirá que fluya una renovada energía al servicio de nuestras acciones.

¿Por qué no transformar el acto de barrer la casa en una clase de salsa con la escoba? ¿Por qué no animarnos a forrar los estantes con papeles de colores, ya que debemos ordenar la ropa de los armarios? ¿Por qué no compartir con los niños la tarea de cocinar, de planchar o de pintar algunas cosas sencillas? El espacio de lo cotidiano es el entorno ideal para aprender a hacer mejor las cosas y también para dimensionar con profundidad el valor de las pequeñas tareas que a veces parecen intrascendentes.

Es lo cotidiano lo que podría permitirnos renunciar a evaluar las cosas según sus resultados inmediatos o evidentes (mi madre, como todas las madres, decía siempre que el trabajo de la casa "no luce" porque, cuando uno termina de hacerlo, ya debe volver a empezar).

Una de las posibilidades para disfrutar de lo que se hace en el día a día es la de anclarse al presente, estar en el "aquí y ahora" de cada momento, en lugar de navegar por todo lo que podríamos estar haciendo o todo lo otro que nos gustaría poder llevar a cabo.

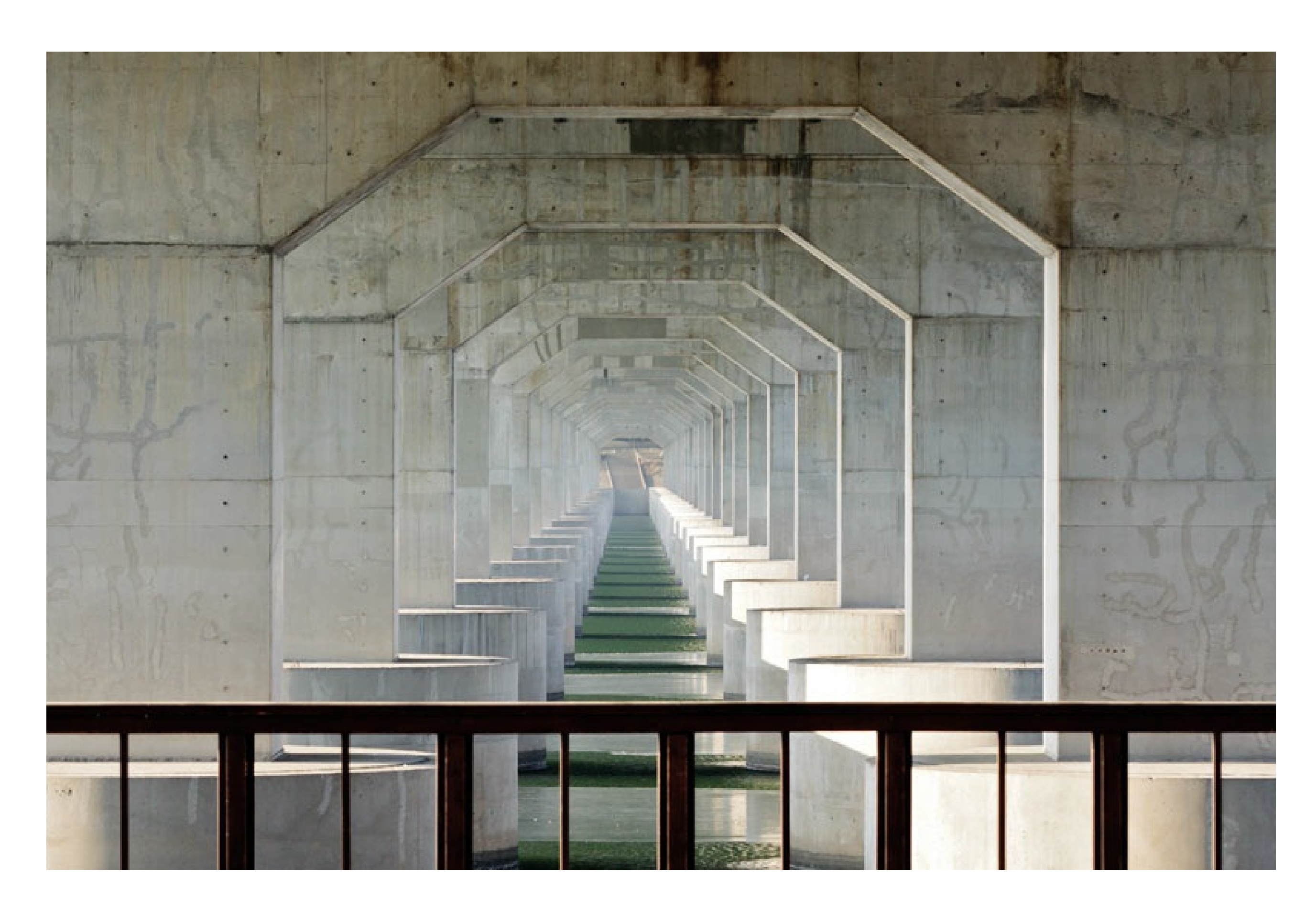
Siempre recuerdo el impacto que me produjo la primera película de la serie *Karate Kid*. En la trama, un joven estadunidense le pide a un anciano japonés que le enseñe karate. El anciano acepta entrenarlo y, como primera clase, le da unos paños de tela y dos frascos de cera para coches pidiéndole al muchacho que lave y encere una docena de vehículos estacionados afuera de la casa. Le explica el movimiento circular que debe hacerse en el proceso de encerar y pulir cada coche.

Cuando el joven (Daniel, creo que se llamaba) termina con la tarea y va a reclamar su clase, el "maestro" lo pone a pintar la cerca de la casa, de arriba abajo y de abajo arriba. El alumno está disgustado: cree que de nada le servirá estar perdiendo el tiempo en esas tareas, él quiere aprender karate. Cuando se decide a reclamarle al viejo que cumpla su promesa, el maestro le enseña cómo esos movimientos son exactamente los de las primeras herramientas en el camino del mejor karate. Es muy probable que si

conseguimos ponernos en un estado receptivo, podamos obtener más de un beneficio de la práctica de las cosas que hacemos, casi automáticamente, cada día. Como es obvio, sean cuales sean nuestras capacidades actuales, siempre se puede hacer algo mejor, más rápido o de una forma más bella. Las personas más exitosas son las que viven sus vidas como un continuo aprendizaje. ¿Por qué no ocuparnos de ser los mejores expertos en alguna de esas tareas cotidianas? Por lo menos el mejor del barrio, de la empresa o de la casa (de paso, nadie hace la tortilla de huevos con poros como yo).

Lo diverso es lo diferente, algo que incluye la propia actitud. Decía el filósofo, William James: "Si cuando estoy alegre río y cuando estoy triste lloro, no sería mala idea reírme cuando estoy triste, ya que la risa me traerá la alegría". Vivir fluyendo es natural para los niños. Los adultos hemos olvidado el placer del juego reemplazándolo por el tibio placer de la satisfacción de hacer algo bien. Pero si nos animamos a jugar, podremos reírnos del pastel que se quemó, de la camisa blanca que quedó azul al lavarla y del jardín que se llena de hojas justo cuando terminamos de barrer.

Mi nieto de dos años es, a su temprana edad, un apasionado de la cocina y está encantado con el regalo que le ha hecho su abuela (a petición suya): ¡un gorro de cocinero! Qué bueno sería divertirme "disfrazándome" de cocinero para cocinar, o de criado para limpiar la casa, especialmente si tengo alguien con quien compartir el juego.



Después de haber hecho las mismas cosas de todas las formas posibles, después de

haber aprendido e incorporado la mejor manera de conseguir los mejores resultados en menos tiempo; después aun de haber aprendido a burlarnos de nosotros mismos y de reírnos frente al espejo, podemos comenzar a pensar en aprovechar ese tiempo para algunas otras cosas: leer en los largos viajes por la ciudad de ida y vuelta del trabajo; escuchar la música que sólo a nosotros nos gusta mientras ponemos orden en la casa; hablar por teléfono con los amigos, sin prisas, mientras cocinamos...

Y ¿por qué no?, utilizar esas tareas nimias como símbolos disparadores de una mayor consciencia de nosotros mismos.

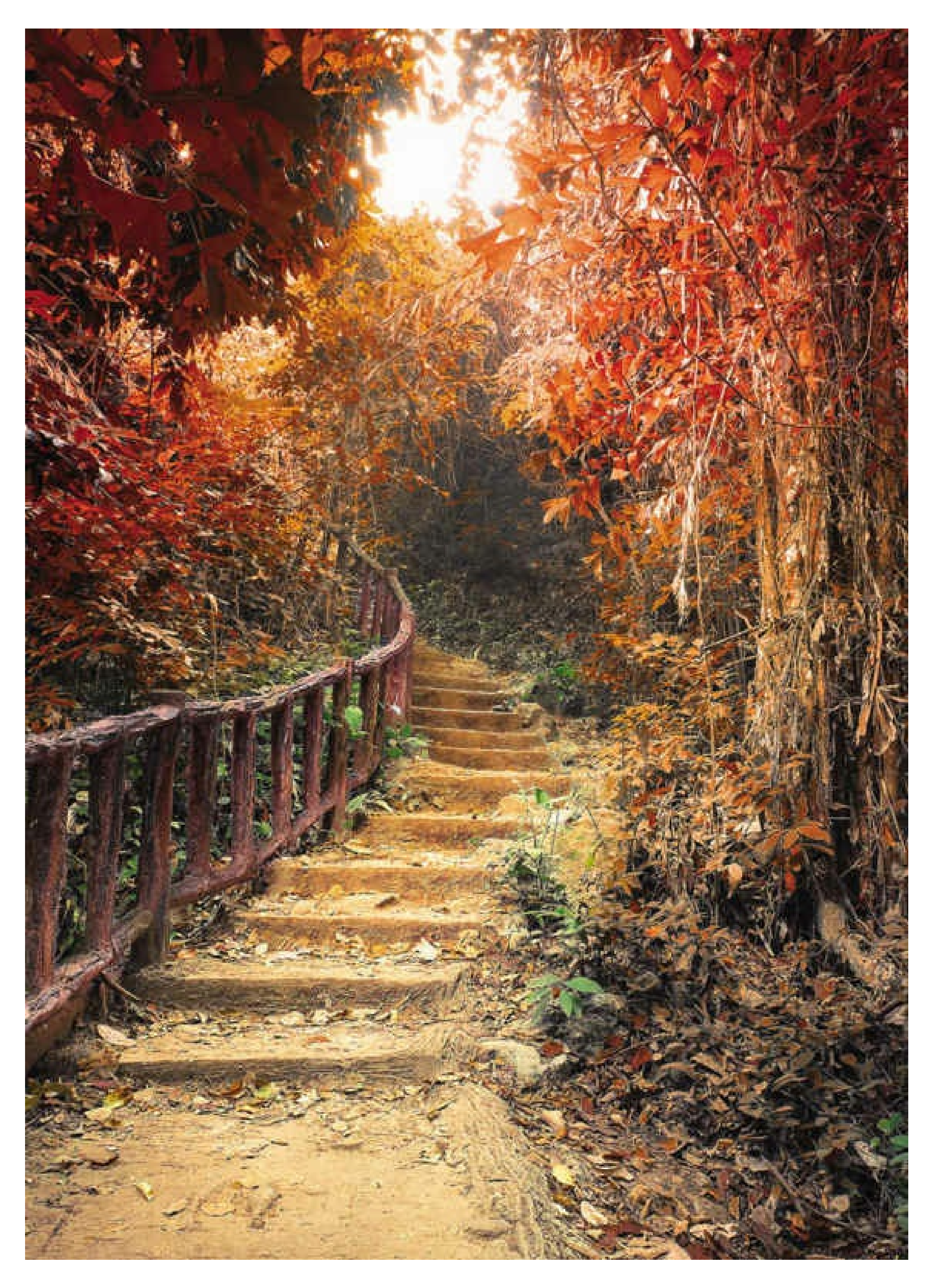
Un paciente me contaba que su mejor momento para meditar era el tiempo que se pasaba en la lavandería, viendo girar su ropa en la máquina. Otro se preguntaba, mientras barría su casa, qué cosas de su interior estaba limpiando junto con la mugre.

Vivir cada momento fluyendo en cada movimiento nos permite reconocernos como parte del todo que nos rodea. Hacer lo que creemos que debemos hacer tiene que ser entendido como una elección para poder disfrutarlo, ¿pero lo es? Contesto: “Siempre lo es”.

Comprometernos con nuestras decisiones es el primer paso para armonizarnos con la realidad. Sólo así el entorno comienza a acomodarse a nuestros deseos. Imagínate que cada día te ocupas de avanzar en alguno de estos cuatro pasos: que cada día exploras una nueva forma de hacer lo mismo, que consigues aprender algo, que aprovechas algunos minutos de tu rutina para conseguir otras cosas en simultáneo, que logras divertirte un poco haciendo lo habitual, aunque sea un poco, digamos apenas un uno por ciento.

No es mucho, ¿verdad? Pero si te ocupas de ello, los resultados serán maravillosos. Al cabo de un año estarás disfrutando de lo cotidiano casi un cuatrocientos por ciento más. Habrás aprendido a vivir cuatro veces mejor que un año antes.

La inversión vale la pena, ¿no crees?



Felicidad posible

Hay muchas personas con vidas aparentemente llenas de éxito, pero que son infelices por tener que vivir de un modo muy distinto del que les hubiera gustado. Éstas son las frustraciones que terminan sepultadas debajo de una profunda tristeza o escondidas en una adicción al trabajo, disimuladas en una pose cínica o enmascaradas en vidas aparentemente "alegres o glamorosas", pero a la hora del balance interno, nada satisfactorias.

Hay momentos en la vida que parecen empujarnos a ese balance de lo realizado y de la forma en que lo hicimos:

- la compra de una casa,
- el nacimiento de un hijo,
- una oferta importante de trabajo,
- cumplir cuarenta o cincuenta años,
- una amenaza de divorcio,
- la jubilación,
- la noticia de una enfermedad grave, sea nuestra o de algún ser querido,
- y hasta algunas "buenas" noticias como la boda del menor de nuestros hijos o el nacimiento de un nieto.

Como es esperable y previsible, nuestra actitud crítica tratará de jugarnos una mala pasada. Casi siempre llegamos a la conclusión de que podríamos haberlo hecho mejor, con menos dolor o en menos tiempo y nos entristecemos de ese previsible "descubrimiento". Como dice Simone de Beauvoir en *La fuerza de las cosas:* "Al revisar mi historia me encuentro siempre, más acá o más allá, de algo que nunca se ha cumplido".

Lo difícil es ser capaces de no quedarnos anclados en el sabor amargo de lo que pudo ser y no fue. Animarnos a traspasar la tristeza de los fracasos y las limitaciones, hasta conseguir aprender de los propios errores. A este aprendizaje sólo se llega si somos capaces de abordar esta consciencia con ilusión y deseo de crecer; sin ignorar aciertos pasados y sin despreciar los empeños que, aunque no

resultaron del todo exitosos, valieron la pena.

La reflexión sobre la propia vida, aunque tediosa y angustiante, es lo único que nos permitirá una visión más trascendente, profunda y sosegada de las cosas, condición para no perder el rumbo y para impedir que las preocupaciones cotidianas o la carrera contra el tiempo nos desvíen la atención de lo realmente valioso, para no dejar que lo urgente postergue a lo importante. Quiero compartir contigo el recuerdo de un viaje imaginario que hice a ojos cerrados, de la mano de mi terapeuta, hace muchos años:

Había llegado a mi sesión a la hora convenida y traía conmigo la angustia de una decisión que me costaba demasiado tomar. No era un gran problema, pero yo me sentía paralizado por una mezcla de incertidumbre, miedo y tristeza injustificadas que, como en otras ocasiones, venía de la mano del desasosiego. Todo mi mundo parecía acompañar mi estado de ánimo.

¿Qué hacer?

¿Con qué criterio?

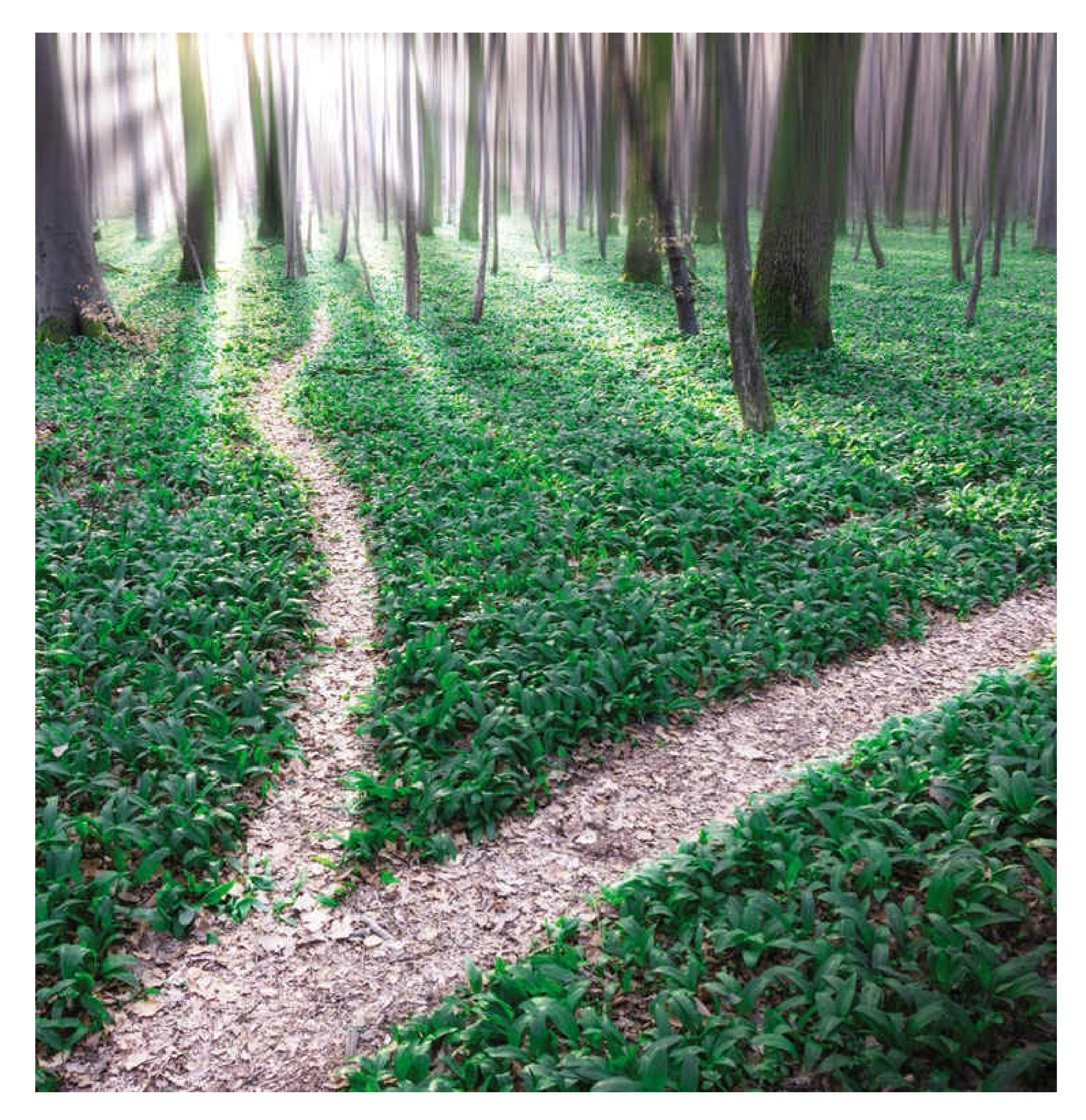
¿Cómo saber si iba a tomar el camino correcto?

¿Podría regresar si me equivocaba?

Al utilizar la palabra “camino” como disparador, mi terapeuta me propuso pensar en mi vida como si fuera exactamente eso, un camino. Como otras veces, me pidió que cerrara los ojos y que me viera a mí mismo en un cruce de caminos. Que me imaginara que era un viajero que debía decidir qué destino tomar sin más datos que los que la situación le mostrara.



Conocedor de que la única forma de sacar partido de un ejercicio es comprometiéndose sinceramente con la tarea, me zambullí en el juego y me vi allí, de pie, frente a media docena de caminos que se abrían en abanico, y sin tener idea de cuál sería el más adecuado para mí.



Cuando compartí mis pensamientos en voz alta con mi terapeuta, me quejé de que, una vez más, no había nadie allí a quien pedirle un consejo, posiblemente como velado reclamo a mi terapeuta por no ayudarme a decidir...

Con la decisión sobre mis hombros, me di cuenta de que, en principio, podía elegir entre dos opciones: podía tomar cualquier camino al azar y recorrerlo hasta el final —alegrándome de mi buena suerte si resultaba ser un buen camino o, en caso contrario, lamentándome por haber malgastado una parte de mi vida— o podía, también, aunque

era más trabajoso, tratar de descubrir antes de empezar cuál sería el mejor camino para mí.

Planteado de esa manera, supe de inmediato que no querría confiar mi futuro al azar. Me senté en una roca y miré los senderos, buscando señales de lo que podría encontrar al recorrerlos. Me llamó la atención uno que se abría a mi izquierda. Era una invitación a lo gozoso.

A lo lejos se escuchaban risas y exclamaciones de placer. Las numerosas huellas en la tierra suave indicaban que muchos de los caminantes que habían pasado por allí lo habían elegido rápidamente. El aroma de las flores y los colores del cielo parecían augurar todo el gozo que se pudiera imaginar. El camino que se abría un poco a mi derecha no era tan ostentoso, pero parecía el más holgado y prometedor. Adiviné que si lo tomaba tendría, por lo menos por un tiempo, acceso a todo lo que se puede comprar con dinero. Era de lo más tentador, pero el primero también me daba esa posibilidad.

Justo entonces noté que había en el cruce un único cartel. Tenía forma de flecha y señalaba un tercer sendero. Decía simplemente "Éxito". Supe que si optaba por él podría tener acceso al reconocimiento, la gloria o el aplauso. Un camino bastante más a mi derecha se escondía rápidamente detrás de una colina. Más allá, aparecía y desaparecía entre la espesura. Planteaba muchísimas dudas, aunque eso no era motivo para descartarlo. Esa mezcla de curiosidad y temor me resultaba familiar.

En el diván del consultorio sentía que el tiempo pasaba y que yo no acababa de decidirme. Como sucede en la vida real, por un momento pensé que debía darme prisa e inmediatamente vi, en mi ensueño, una opción que se abría a mis pies. Era el camino de los que deciden por urgencia y no por convicción, así que lo descarté. Entonces recordé que había contado por lo menos seis itinerarios cuando llegué al cruce.

¿Dónde estaba el último? Nacía casi a mis espaldas, y era un sendero que, a los pocos metros, trepaba por una pequeña ladera que misteriosamente parecía hacerse más llana al avanzar hacia arriba. Este último sendero no ofrecía muchas pistas de a dónde conducía y, sin embargo, algo de él me atraía más que los otros. A petición de mi terapeuta, imaginé con toda suerte de detalles que empezaba a recorrerlo.

Al poco tiempo de caminar descubrí que el recorrido era tan maravilloso como sorprendente: prismas de colores, flores extrañas y animales que nunca había visto aparecían ante mis ojos. Sin querer, me encontré pensando que a mi abuelo, el que me contaba cuentos cuando era pequeño, le hubiera encantado conocer un lugar así.

No había terminado de decirlo cuando me lo encontré. Estaba allí, sentado en su taburete de madera, fumando uno de esos cigarrillos que él mismo liaba. Entonces me di cuenta. Ese camino, el que había elegido, era el camino de los sueños. Miré a mi abuelo y él me dijo adiós con la mano, alentándome a seguir en mi búsqueda. De allí en adelante, la cuesta se hacía otra vez más empinada, pero mis pies parecían ágiles y mi paso cada vez más seguro. La fuerza de mis sueños empujaba mi marcha y las vistas desde lo alto eran cada vez más hermosas. Abrí los ojos y me encontré con la mirada de mi terapeuta, que sonreía satisfecha:

—La vida es el recorrido del camino que cada uno elige —me dijo.

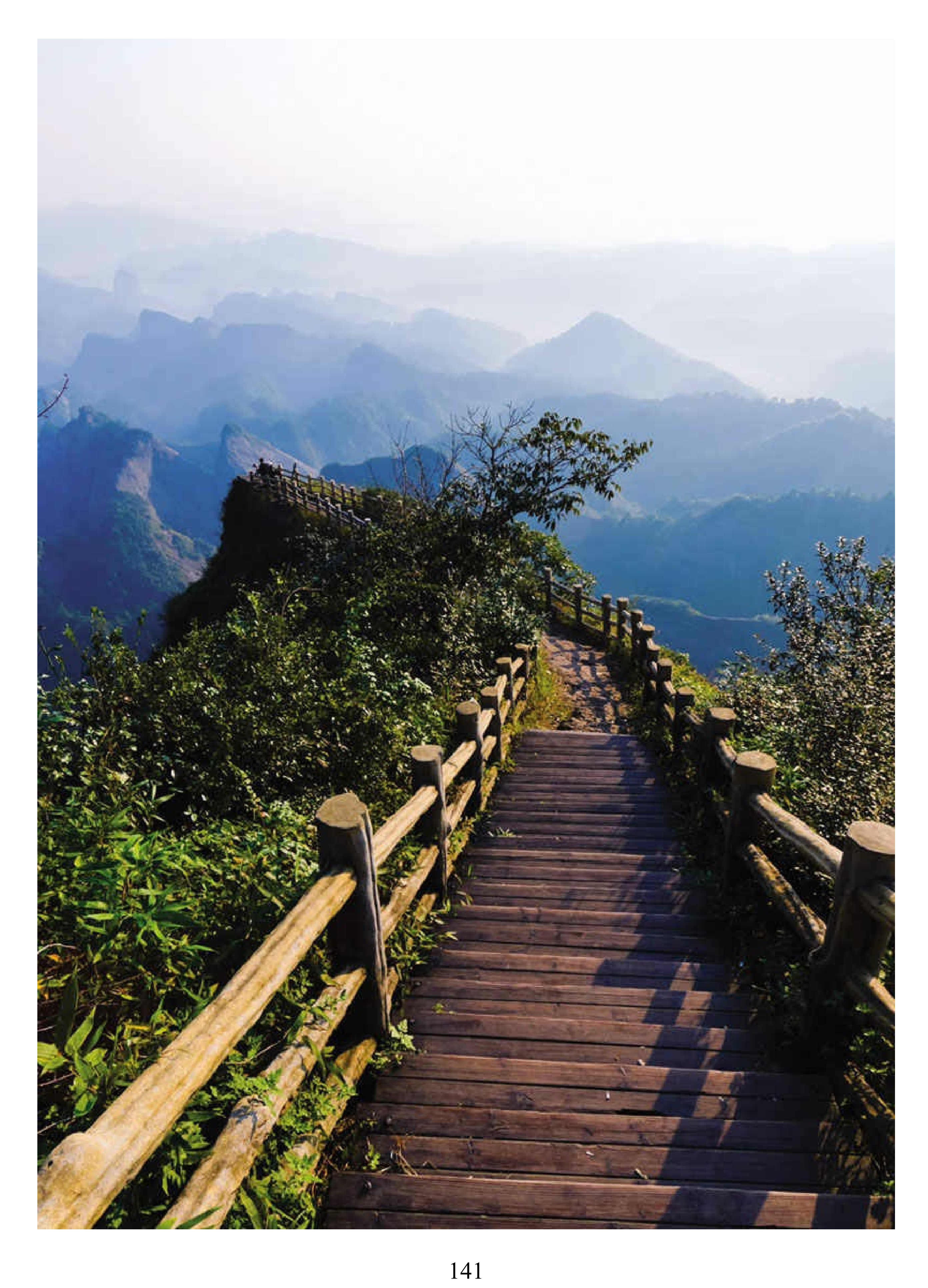
A veces acompañados y otras en soledad, vamos descubriendo lo que nos espera o confirmando lo que habíamos previsto, superando los obstáculos, redoblando el esfuerzo en las subidas y, a veces, padeciendo la tristeza de imprevistas caídas. Un viaje de ida, que nadie sabe cuándo termina y dónde. Por eso, vivir no es llegar, sino seguir.

Vivir es avanzar con alegría, aprender, ayudar a quienes se rezagan y, quizá, dejar algunas señales de nuestro aprendizaje para los que lleguen después. Jacques Lacan decía, obligándonos a pensar en sus palabras que, sospecho, elegía siempre meticulosamente:

El camino de la satisfacción de todo sujeto siempre transita entre murallas de imposibles.

La felicidad es sentirse satisfecho con el camino elegido y con la forma en que fuimos capaces de recorrerlo, a pesar de todas nuestras limitaciones y de todos los resultados que se pueden medir y mostrar, y a pesar también de la aprobación unánime o selectiva de los que nos rodean.





Construir el mañana

A mediados de 2002, la productora de televisión australiana Rhonda Byrne se dedicó a escribir el guion de una película muy particular que se llamaría finalmente *El secreto*. Particular por la estructura de la trama (filmada como si fuera un documental de divulgación científica), particular por sus protagonistas (una decena de personas que dan testimonio de cómo *El secreto* ha cambiado sus vidas y otros tantos “maestros” que explican el beneficio de su conocimiento). Y particular, especialmente, por la forma de su lanzamiento, nada convencional. Durante más de un año, la película, que no se estrenó hasta mucho después, fue pasando de mano en mano como una información que parecía reservada a algunos elegidos. Recuerdo haber recibido en un año, de mano de lectores, pacientes o amigos, por lo menos quince copias en DVD, siempre entregadas en silencio, por separado, con un gesto enigmático y unas pocas palabras cómplices como: “Quiero que veas esto”.

Este efecto multiplicador y misterioso, sumado a la aparición de comentarios por el estilo en blogs —aparentemente de aficionados—, mensajes intrigantes en las redes sociales y comentarios difusos de boca en boca, nos remiten a un diseño publicitario llamado *marketing viral*, que en el ambiente de los publicistas define una campaña de mensajes, mediáticos o no, sostenidos en el tiempo, pero nunca directos, destinados a imponer, no en lo inmediato, un producto o una marca.

Este tipo de publicidad encubierta se basa en la certeza de que la gente pasará a sus contactos contenidos divertidos o interesantes, sobre todo si son gratuitos, tanto para quien los pasa como para quien los recibe.

El contenido no sólo era interesante sino, además, muy tentador. Se trataba de conocer y aprovecharse de una supuesta ley universal, infalible e inflexible, la ley de la atracción, que viene a satisfacer nuestra más soñada pretensión infantil. La ley de la atracción señala que si deseas algo con fuerza, el Universo te escucha y te lo hace llegar. Una idea que se resume en la frase de Esther y Jerry Hicks, los dos afortunados que recibieron “el legado secreto” de unos maestros espirituales que se manifestaron sólo con ellos para dejarles esta enseñanza fundacional: “Pide y se te dará”.

La idea no es original, se encuentran rastros de esa creencia en el hinduismo, en el judaísmo, en el cristianismo y, por supuesto, en los libros herméticos (*Kybalión* de Hermes Trismegisto), aunque a diferencia de éstos, se ha perdido la noción de un Dios generador del don o el beneficio y se ha desplazado ese poder de conceder deseos al Universo.

Las elaboraciones modernas de este concepto habían aparecido en los escritos de Wallace Delois Wattles (en *La ciencia de hacerse rico*), las ideas del control mental de José Silva (en *El Método Silva*) o en los libros de Louise L. Hay (especialmente en *Usted puede sanar su vida*).

La ley de la atracción funciona de manera similar a la famosa lámpara de Aladino, sin ni siquiera tomarse el trabajo de frotar la lámpara; basta con concentrarse en los cuatro pasos enunciados por la revelación descrita:

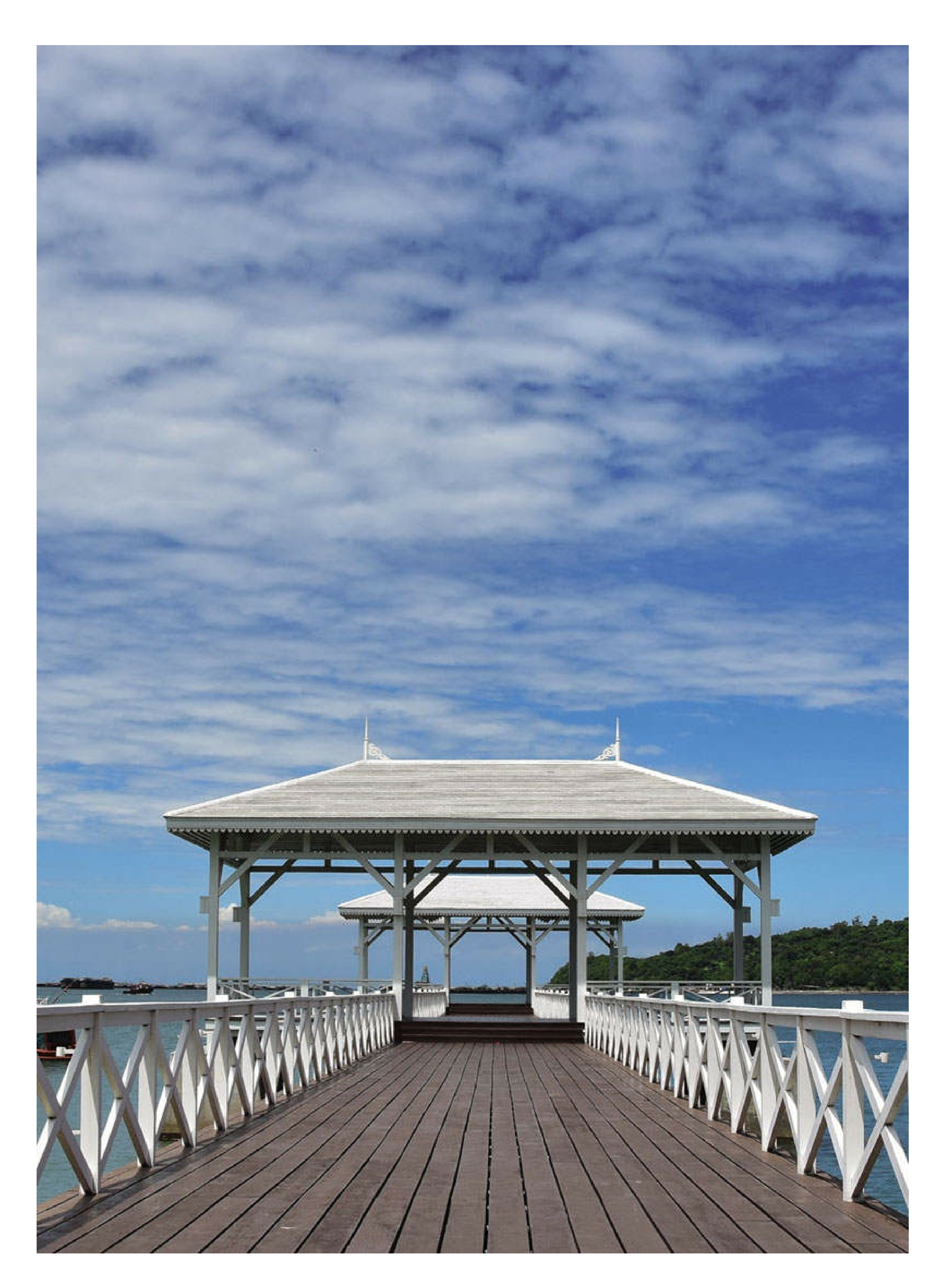
1. Saber qué es lo que uno quiere y pedirlo al Universo.
2. Enfocar los pensamientos de uno sobre el objeto deseado.
3. Sentir o comportarse como si el objeto deseado ya estuviera con uno.
4. Estar abierto para recibirlo.

Quizá yo sea un escéptico, quizá mi formación académica como médico me impide creer en lo que no se puede medir ni demostrar, quizá mi experiencia como psiquiatra clínico me ha condicionado para rechazar todo aquello que sea presentado como parte del pensamiento mágico. Pero lo cierto es que la pequeña astilla de verdad que pudiera haber en este planteamiento no alcanza a justificar la importancia que se le da hoy día a estas ideas en el área de la psicología del bienestar, ni mucho menos la pretensión de plantearla como una ley que se cumple sin excepciones.

Claro que el pensamiento positivo nos coloca en la mejor predisposición para una conducta congruente con la acción efectiva. Por supuesto que la elaboración de un proyecto (la posibilidad de verse consiguiendo lo deseado) moviliza en nuestro interior la energía para concretar ese logro. No hay duda de que un deseo claro y entusiasta de lo que se desea es una herramienta importante para hacer realidad un sueño..., pero de ahí a sentarse a esperar que mi deseo atraiga hacia mí lo que anhelo, me parece demasiado.

Propongo desde aquí una nueva ley que reemplace la ley de la atracción y propongo llamarla la “ley de la proacción”. Sería la suma de una mirada optimista del futuro, una actitud proactiva respecto de un desafío, una gran capacidad de proyectar una visión, un importante conocimiento de mis recursos internos, una disciplina férrea, capaz de hacerme perseverar en el camino adecuado y una actitud resiliente que me permita sobrellevar las dificultades, saliendo más fortalecido de cada obstáculo.





Esta combinación de hechos no puede materializarse en un objeto aparecido de la nada ni en una situación que mágicamente se convierte en realidad, pero puede generar en nuestro presente el mejor de los escenarios para que nuestro "accionar" de hoy (es decir, nuestro trabajo activo) sobre el aquí y el ahora construya el mejor de los mañanas.

Recuerdo un cuento:

Ésta es la historia de un carpintero, especializado en la construcción de casas. Desde hace un tiempo trabaja para un empresario que le proporciona los paneles premoldeados. Él los ensambla, remacha las juntas, levanta la casa y corrige y pule cada detalle. Un día, el carpintero decide que ya ha trabajado lo suficiente y que es hora de dejar su tarea. Así que va a hablar con el empresario y le cuenta que se va a jubilar. Como aún le queda una casa por terminar, le advierte que éste será su último trabajo.

—¡Qué lástima! —dice el empresario—, usted es un buen empleado. ¿No quiere quedarse con nosotros trabajando unos años más?

—No, no. La verdad es que ya estoy cansado de esta tarea. Demasiado trabajo, mucha responsabilidad... Quiero descansar.

—Usted es el mejor en su oficio y su ausencia será dolorosa, pero respeto su decisión —le contesta el empresario, apenado.

Al cabo de unas semanas, el carpintero termina de hacer la supuesta última casa y va a despedirse del empresario. El hombre parece estar esperándolo:

—Mire —le dice—, ha habido un encargo de última hora, tendría que construir una casa más. Hágalo como un favor especial hacia mí, es para alguien muy importante. No es necesario que esté pendiente de los detalles de otras casas. Ocúpese exclusivamente de hacer ésta... y tómese el tiempo que sea necesario. Por favor, préstele especial atención a este último trabajo.

El carpintero, fastidiado por este pedido, se da cuenta de que no puede negarse y acepta hacerse cargo de la construcción. Al día siguiente, frente a los paneles, decide que, ya que no ha podido eludir el encargo, por primera vez levantará la casa lo más rápido posible. Ya no tiene nada que defender, va a dejar el trabajo, ya no tiene que buscar la valoración de los demás, ya no peligra su prestigio ni su dinero, y está decidido: lo único que quiere es descansar y quiere hacerlo cuanto antes. Así que junta los dos primeros paneles y los une sin muchas ganas. Cuando va a buscar los materiales para el ensamblaje, por primera vez pide los de baja calidad, para ahorrar en los costos. Con las prisas, no hace caso a los pequeños detalles ni cuida los ajustes, y eso que hasta ahora eran casi una obsesión para él. Finalmente, termina la casa. Nadie lo nota, pero él sabe que, comparado con el resto de su producción, es un trabajo muy pobre y descuidado. Sin perder un instante, va a ver al empresario para decirle que la casa ya está lista.



—¿Ya? ¿Tan rápido? ¿La terminó?

—Sí, sí. Ya terminé.

—Bueno, tome. Aquí está la cerradura. Colóquela, por favor, cierre bien y tráigame la llave. Entregaré la casa hoy mismo.

Cuando el carpintero va a colocar la cerradura, la puerta principal está fuera de escuadra. En otro momento hubiera cambiado la puerta entera para que todo quedara perfecto, pero ahora no. Con un poco de lija y mucho oficio, rebaja la puerta lo necesario para que cierre bien. Coloca la cerradura, cierra con llave y regresa a la oficina del empresario.

El carpintero entrega la llave, sabiendo que es su última acción como empleado. El empresario toma la llave, por un momento la mira en silencio, luego sonríe y le dice al carpintero mientras alza la mano hacia él:

—Esta casa que acaba de terminar es nuestro regalo para usted. Un pequeño reconocimiento a una maravillosa labor. ¡Que la disfrute!

Puede ser que no nos demos cuenta, pero la vida que construimos todos los días es la casa donde viviremos, y estoy seguro de que sólo con pedírsela al Universo no es

suficiente.

Epílogo

Durante muchos años, George Gershwin, autor de la célebre *Rhapsody in Blue*, quizá el más grandioso músico y compositor de Estados Unidos, trabajó como pianista en locales de poca monta. Unas veces con un mínimo reconocimiento, otras sintiendo un franco desprecio por lo que hacía; en muchos sentidos, adelantado a su época.

Finalmente, el reconocimiento llegó y Gershwin comenzó a ser valorado y aplaudido. Un reconocimiento que pronto se transformó en una buena cantidad de dinero en su cuenta bancaria. Según él mismo cuenta, llevaba un control concienzudo de sus ingresos. Toda su vida había planeado cruzar el Atlántico para estudiar, aunque fuera sólo por unos meses, con su maestro más admirado: el compositor francés, Maurice Ravel. Finalmente, los números que figuraban en su saldo le hicieron saber que, por fin, su sueño tenía posibilidades de convertirse en realidad.

George Gershwin canceló sus conciertos y se embarcó con destino a Europa. Una vez que llegó a Francia, después de mover contactos y vínculos, consiguió entrevistarse con Maurice Ravel.

—Maestro —se dirigió a él, besándole literalmente las manos—, mi nombre es George Gershwin. Vengo desde Estados Unidos para pedirle que me dé aunque sea un par de clases... Por favor, maestro.

—¿Por qué? —preguntó Ravel.

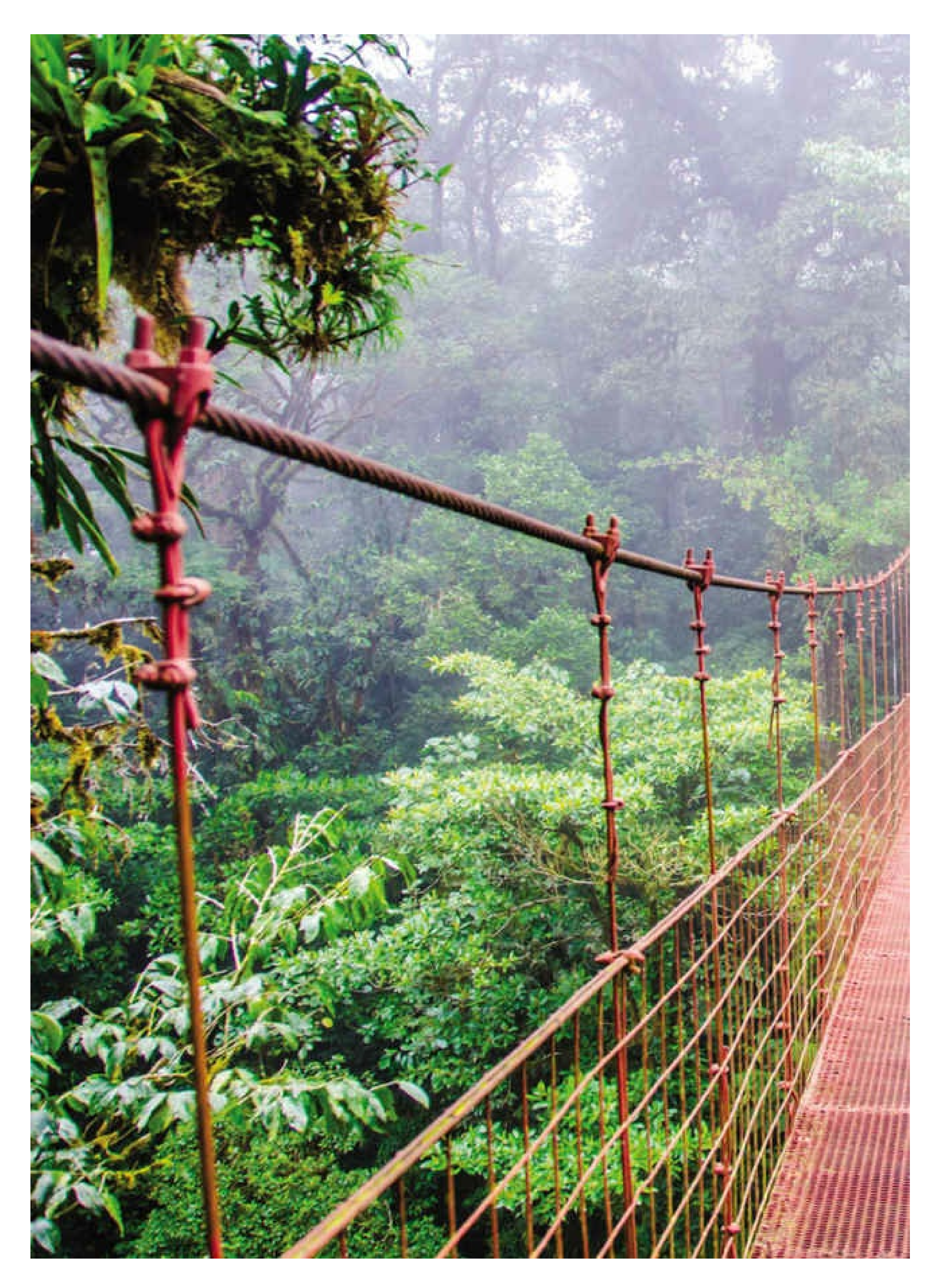
—Porque lo admiro —dijo el joven—. Toda mi vida he soñado con ser como usted.

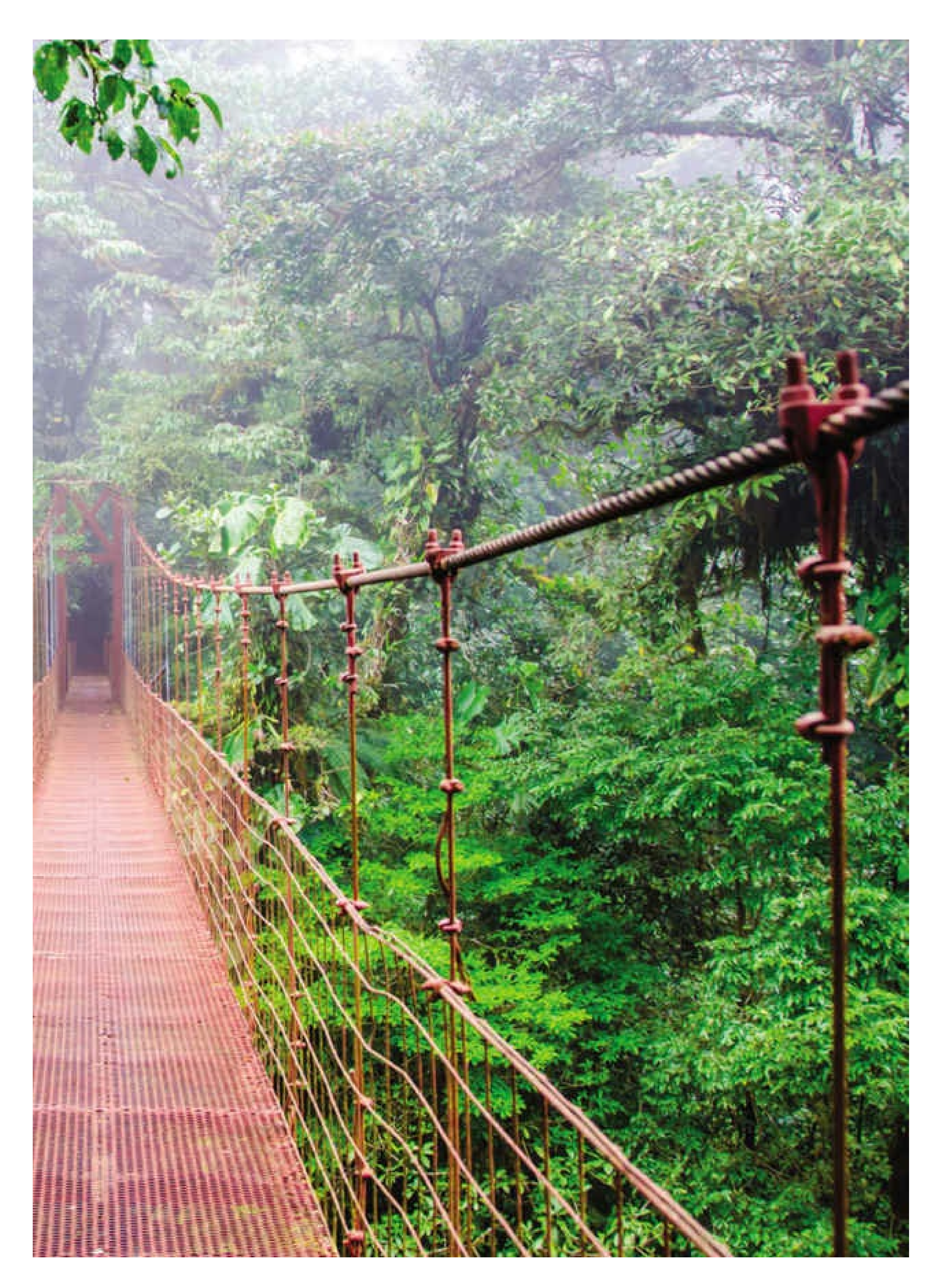
—Qué idea más tonta —dijo el músico francés—. ¿Por qué quieres conformarte con ser un Ravel mediocre, si puedes llegar a ser un excelente George Gershwin?

Ahora cierra los ojos y plantéate:

¿Para qué quieres ser un mediocre “como deberías ser” si con menos esfuerzo y mejores garantías de resultados puedes ser un excelente tú mismo?



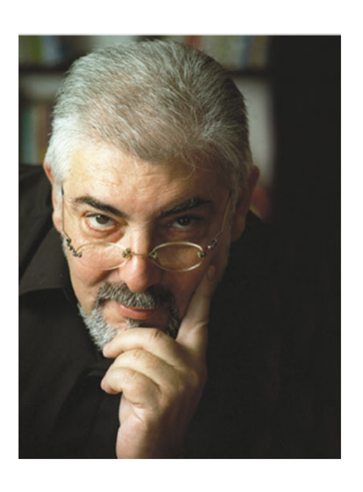




Créditos de fotografías

Perfect Lazybones | Shutterstock.com
apiguide | Shutterstock.com
Onnes | Shutterstock.com
gorillaimages | Shutterstock.com
EQRoy | Shutterstock.com
siloto | Shutterstock.com
Mr.PONGPIT PANGLAO | Shutterstock.com
Nopparatz | Shutterstock.com
shuttermutt | Shutterstock.com
SonyGuy | Shutterstock.com
I love photo | Shutterstock.com
Issarawat Tattong | Shutterstock.com
Kotsovolos Panagiotis | Shutterstock.com
PHOTOCREO Michal Bednarek | Shutterstock.com
Novembers | Shutterstock.com
Michael Paschos | Shutterstock.com
Sion Hannuna | Shutterstock.com
Galyna Andrushko | Shutterstock.com
medeia | Shutterstock.com
Sergio TB | Shutterstock.com
Sunnyrain | Shutterstock.com
Sara Winter | Shutterstock.com
Dirk Koebernik | Shutterstock.com
Peerapon Yaemma | Shutterstock.com
Bildagentur Zoonar GmbH | Shutterstock.com
Standret | Shutterstock.com
Pavelk | Shutterstock.com
Maxim Petrichuk | Shutterstock.com
Don Mammoser | Shutterstock.com
Gabriela Insuratelu | Shutterstock.com
Jon Bilous | Shutterstock.com
taweesak thiprod | Shutterstock.com
JHVEPhoto | Shutterstock.com
Paul Aniszewski | Shutterstock.com

Baranov E | Shutterstock.com
Fesus Robert | Shutterstock.com
Paul Moss | Shutterstock.com
PIKHANET | Shutterstock.com
Darren J. Bradley | Shutterstock.com
lkunl | Shutterstock.com
Melyokhin Timofey | Shutterstock.com
PHOTOCREO Michal Bednarek | Shutterstock.com
WitthayaP | Shutterstock.com
dsmsoft | Shutterstock.com
Perfect Lazybones | Shutterstock.com
patchiya wasitworapol | Shutterstock.com
Markus Schmidt-Karaca | Shutterstock.com
lightofchairat | Shutterstock.com
snvv | Shutterstock.com
Sean Pavone | Shutterstock.com
PKsuranart | Shutterstock.com
Pairat Pinijkul | Shutterstock.com
Elena Rodalis | Shutterstock.com
Simon Dannhauer | Shutterstock.com



Jorge Bucay es médico y psicoterapeuta gestáltico. Una amplia cultura sobre los mitos antiguos, además de una innegable sabiduría derivada de su propia vida y de su trayectoria profesional, confluyen en su obra, a la que han recurrido millones de personas que deseaban comprender sus retos vitales o sobreponerse a las difíciles pruebas que les imponían las circunstancias. Los libros del autor son grandes éxitos de venta en todos los países de habla hispana y han sido traducidos a veintiocho idiomas, entre ellos: inglés, polaco, hebreo, griego, ruso, húngaro, coreano, chino, búlgaro, croata y portugués.

Alejado de la tarea asistencial, Bucay viaja por todo el mundo acompañando a sus libros e impartiendo conferencias sobre sus dos pasiones: la educación y el estudio de la conducta humana. A lo largo de su trayectoria profesional se ha hecho merecedor de varios premios y reconocimientos en más de una docena de países.

Diseño de portada: Estudio Sagahón / Leonel Sagahón

Imagen de portada: Mike Pellinni / Shutterstock.com

COMIENZA SIEMPRE DE NUEVO

© 2015, Jorge Bucay

© 2016, Editorial del Nuevo Extremo, S.L.
Barcelona, España

D. R. © 2016, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Eugenio Sue 55, Col. Polanco Chapultepec
C.P. 11560, Miguel Hidalgo, Ciudad de México
info@oceano.com.mx
www.oceano.mx

Para su comercialización exclusiva en México, países de Centroamérica, Estados Unidos, República Dominicana y Cuba.

Primera edición en libro electrónico: enero, 2017

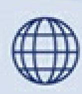
eISBN: 978-607-735-990-6

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o trasmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo y por escrito del editor.

Libro convertido a ePub por:
Capture, S. A de C. V.

OCEANO

INFORMACIÓN • NOTICIAS • NOVEDADES


www.oceano.mx



www.oceanotravesia.mx


www.facebook.com/editorial.oceano.mexico


www.twitter.com/oceanomexico

Índice

Índice